n°872 15 décembre 1921

Vie au Grand Air

NOËL

LA RENAISSANCE DES JEUX OLYMPIQUES

C'est en 1896, à Athènes, que commencèrent à renaître les Jeux Olympiques. En 1900, ils furent disputés à Paris ; en 1904, à Saint-Louis ; en 1908, à Londres ; en 1912, à Stockholm ; en 1920, à Anvers, et en 1924, ce sera à nouveau le tour de Paris.

MASSAGE — ÉPHÈBES AU PENTATHLON — COURSE A PIED

AUX JEUX OLYMPIQUES D'AUTREFOIS

Ces frises reproduites d'après l'antique, par Mme Simone Mortane, montrent que les anciens, notamment pour la course à pied, n'avaient pas le style actuel. Remarquer les coureurs lançant en même temps en avant le bras et la jambe correspondante.

OLYMPIADES ANTIQUES

Par Jacques MORTANE

Les Grecs avaient avant tout le désir de perfectionner le corps humain, de le rendre aussi harmonieux et majestueux que celui des divinités créées par leur imagination. De là, leur goût pour les sports. La culture physique était pratiquée dès la plus haute antiquité. Homère décrit admirablement les combats d'athlètes qui suivirent les funérailles de Patrocle. Les collèges d'athlètes, de gymnastes et de pedotribes furent créés à l'époque de Platon et l'éducation physique devint alors une véritable institution nationale.

« Les gymnastes étaient surtout des professeurs de gymnastique. Ils choisissaient les athlètes, dictaient leur régime, appréciaient leurs aptitudes et s'attachaient à mettre leur corps et leurs muscles dans un état déterminé. Les pédotribes enseignaient les mouvements et faisaient exécuter les exercices prescrits. Selon Mynos, ils frottaient les athlètes et réglaient les élans et la mesure du mouvement. Après un premier choix, les candidats étaient spécialisés et entraînés à tel ou tel exercice de l'agonistique qui convenait à leur anatomie et à leur tempérament. »

Chaque ville grecque possédait son gymnase, son théâtre et son stade. Déjà, à cette époque, les entrepreneurs devaient faire de belles opérations !

Les athlètes grecs n'arrivaient au degré de perfection, dont le souvenir s'est perpétué jusqu'à nous, que grâce à une discipline rigoureuse et à une préparation prolongée. Chacun était astreint à un régime alimentaire spécial et devait s'abstenir de tout ce qui pouvait nuire à sa santé ou diminuer sa force physique. On broyait les aliments, il était défendu de discuter pendant le repas de sujets trop subtils pour éviter le trouble de la digestion.

Dans les gymnases et les palestres, opéraient des aliptes qui massaient les athlètes avant et après les exercices. Ils les frottaient avec des huiles sur tout le corps. Le massage était d'ailleurs très répandu dans toutes les classes de la société grecque pour combattre les raideurs articulaires et les insomnies. A ce point de vue, les anciens semblaient beaucoup plus avancés que nous. Après ces frictions, les masseurs employaient des strigiles, servant à gratter la peau pour la débarrasser de ses impuretés et enlever l'excès de corps gras employé.

Les meilleurs athlètes étaient sélectionnés et envoyés à Olympie où, tous les quatre ans, se déroulaient de grandes fêtes religieuses et sportives. Elles prenaient place du onzième au quinzième jour de la hiéroménie, c'est-à-dire du mois sacré qui s'ouvrait avec l'apparition de la nouvelle lune la plus rapprochée du solstice d'été, soit à la fin de juin ou au début de juillet. Les hostilités étaient suspendues. La contrée où était le sanctuaire de Zeus était inviolable pour tous les peuples prenant part aux fêtes. La malédiction et l'amende châtiaient quiconque attaquait un pèlerin se rendant à Olympie.

La seconde, la troisième et la quatrième journée étaient consacrées aux Jeux du stade et de l'hippodrome. 40 ou 50.000 personnes assistaient aux ébats des athlètes, attendant avec angoisse la victoire d'un compatriote.

Les concours étaient jugés par les Hellanodiques, magistrats éléens, tirés au sort dans une élite de citoyens. Ils entraient en fonctions dix mois avant l'ouverture des fêtes. Avant de pénétrer dans l'enceinte consacrée, ils se baignaient et immolaient un porc. Ils recevaient le serment des concurrents, de leurs familles et de leurs maîtres. Eux-mêmes juraient, sur l'autel de Zeus Herkeios, de remplir leur devoir. Ils se partagaient en commissions de trois juges, présidant alternativement les divers Jeux. Leur besogne était assez compliquée.

Voici les articles du règlement :

« 1° Sont exclus des Jeux les esclaves et les barbares ;

2° Les repris de justice, les homicides, même par imprudence, les sacrilèges, les particuliers ou les citoyens des États qui n'ont pas acquitté une amende ;

3° Tous les concurrents doivent se faire inscrire dans les délais légaux, accomplir un stage au gymnase d'Elis et prêter serment ;

4° Est disqualifié quiconque arrive en retard ;

5° Défense aux femmes de se montrer dans l'Altis ou dans les champs de courses pendant la grande fête ;

6° Pendant les exercices du stade, les maîtres des concurrents seront parqués dans une enceinte voisine et s'y tiendront nus ;

7° Défense de tuer son adversaire volontairement ou non, à la lutte ou au pugilat, sous peine de perdre le prix et d'encourir une amende ;

8° Défense de pousser son adversaire, d'employer une manœuvre déloyale ;

9° Défense d'intimider son adversaire, de lui offrir de l'argent pour qu'il se laisse battre ;

10° Sera fouetté de verges quiconque cherchera à corrompre les juges ;

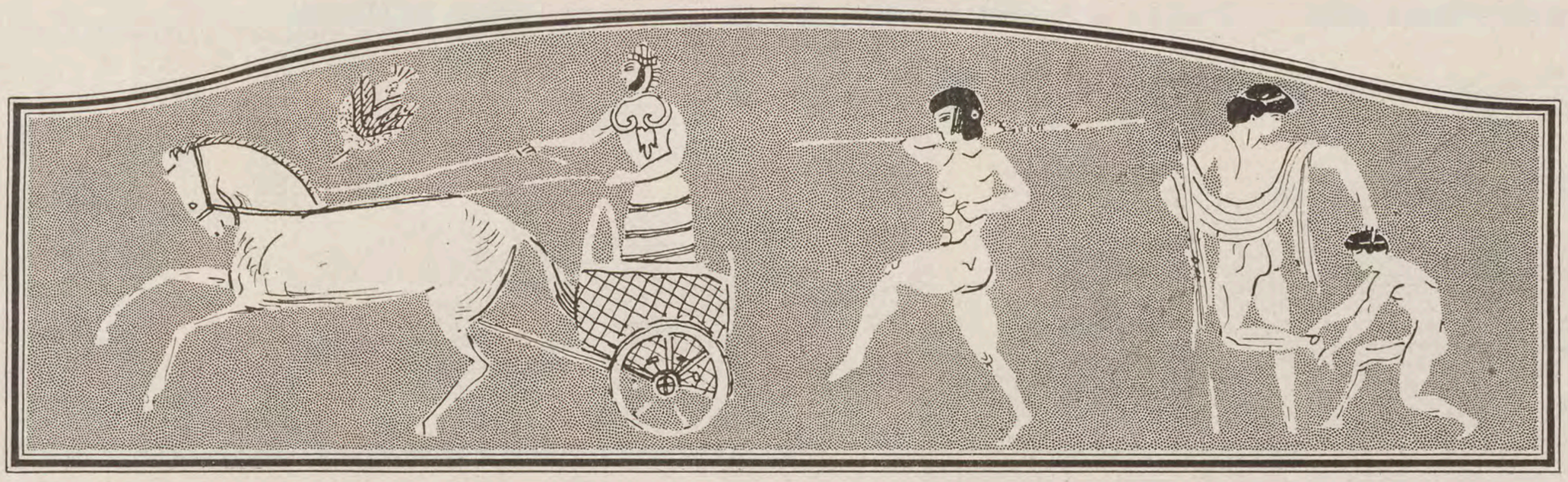
11° Défense de manifester contre l'arrêt des juges ;

12° Tout concurrent mécontent de la décision des Hellanodiques peut en appeler au Sénat olympique et faire condamner les juges coupables, mais à ses risques et périls. »

Les concurrents venaient de toutes les parties de la Grèce. C'étaient le plus souvent des jeunes gens ayant une situation aisée, les frais étant importants : entraînement long et coûteux, frais de route et de séjour en Elide. Ils s'engageaient un an à l'avance sur un registre tenu par les magistrats d'Elis. Pendant dix mois, ils se préparaient. Tous, sauf les précédents vainqueurs, devaient faire un stage de 30 jours au gymnase d'Elis ; la plupart y passaient leurs dix mois d'exercices sous l'œil des Hellanodiques. A l'approche des Jeux, ils allaient à Olympie où on les logeait dans des locaux spéciaux. Suivis de leurs pères, frères et maîtres, ils se rendaient en grande pompe au Bouleuterion pour étendre la main sur l'autel de Zeus Herkeios, où fumaient les entrailles d'un sanglier, et jurer d'agir loyalement.

Le stade d'Olympie avait 411 mètres de long sur 32 de large et était bordé de talus sur lesquels s'installait le public.

Le premier jour était réservé à la course à pied. Les athlètes sont présents. Un officier de police fait l'appel. Un crieur les désigne à la foule en indiquant leur nom, leur patrie et en demandant si quelqu'un conteste leur qualité de citoyen. Ils vont ensuite dans



CHAR DE COURSE — JET DU JAVELOT AVEC COURROIE — MASSAGE

LES SPORTS ANTIQUES

D'après les récits transmis par l'antiquité, les athlètes de jadis auraient accompli des performances qui laissent rêveurs nos recordmen du monde. Une science, dans tous les cas, poussée à l'extrême, était le massage.

un bâtiment situé entre le stade et l'hippodrome pour se dévêtir et s'oindre d'huile. Ils reparaissent nus. On apporte l'urne de Zeus, vase d'argent renfermant des jetons de bois où sont gravées des lettres. Chaque concurrent tire au sort sa place. Au coup de trompette, les quatre premiers s'élancent. On met en réserve le vainqueur, c'est-à-dire celui qui est arrivé le premier à la borne près des Hellanodiques. Successivement, partent cinq séries de quatre. Les gagnants disputent ensemble la finale. Le triomphateur est l'olympionique par excellence, celui qui donnera son nom à l'Olympiade. Ainsi, les Grecs considéraient la course de pure vitesse comme la noblesse du sport. Il y avait aussi le « diaulos » ou course double, exigeant l'aller et retour, et le « dolichos » faisant faire six fois le tour de l'arène. La course armée était disputée à la fin des Jeux : il fallait parcourir deux tours du stade en costume de guerre avec bouclier, casque, lance, jambières. Mais, peu à peu, la charge fut allégée et, au IVe siècle, seul le bouclier subsistait. Comme vêtement, c'était minime.

Le second jour était réservé à la lutte et au pugilat. Dans la lutte simple, on se battait à main plate et, pour être vainqueur, il fallait faire toucher trois fois les épaules à terre. Le sort se chargeait d'accoupler les athlètes : dans l'urne, il y avait deux lettres A, deux lettres B. Ceux qui avaient la même lettre étaient opposés l'un à l'autre. Puis les vainqueurs de chaque groupe étaient encore mis en présence par le hasard, jusqu'à ce qu'il n'y eût plus qu'un vainqueur unique. On procédait de la même façon pour le pugilat et le pancrace.

Au pugilat, les athlètes avaient la tête protégée par une calotte de bronze, leurs poings étaint garnis de lanières de cuir avec des bossettes de métal. C'était une lutte terrible qui se terminait parfois par la mort d'un des belligérants. S'ils ne mouraient pas tous, par contre tous étaient plus ou moins défigurés ou estropiés. Le match durait jusqu'à l'abandon du vaincu.

Le pancrace était un sport tenant de la lutte et du pugilat. Il fut introduit à la 28e Olympiade (668 avant Jésus-Christ). Là, les deux athlètes s'attaquaient par tous les moyens : on n'avait pas le droit de mordre et les mains n'étaient pas armées de cestes comme au pancrace. A part ces restrictions, toutes les prises étaient admises. Celle qui était adoptée de préférence était la torsion de doigts qui avait rendu fameux le Sycionien Sostrate, décidant ainsi sur le champ de la victoire en sa faveur.

Nous arrivons enfin aux épreuves du pentathle qui, comme son nom l'indique, comprenait cinq concours : saut, javelot, course simple, disque et lutte. Ceux qui avaient franchi l'espace imposé pour le saut, se présentaient au javelot, les quatre premiers disputaient la course simple de 192 mètres ; le dernier était éliminé. Les trois autres concouraient pour le disque et les deux premiers se rencontraient dans la lutte qui désignait le champion.

Pour le saut, on montait sur un tertre. Les athlètes prenaient leur élan en balançant des haltères. Ils franchissaient ainsi des distances énormes, jusqu'à 50 pieds, dit-on. Le Crotoniate Phayllos, également remarquable coureur, atteignit jusqu'à 54 et 60 pieds, s'il faut en croire Eustathe et Tzetzès. Pollux parle aussi d'un sport où les engagés luttaient à qui sauterait le plus loin à cloche-pied et d'un autre où on comptait les sauts dans une sorte de course.

Avec le javelot, il fallait atteindre une cible. D'après les dessins provenant de l'antiquité, le javelot se tenait par le milieu et se projetait à l'aide d'une courroie. Il était fait de cornouiller ou de frêne et terminé par un fer très effilé. Il avait 8 pieds de long.

Quant au disque c'était un cylindre plat en bronze, de forme lenticulaire, rond et plus épais dans le milieu que vers les bords, très lourd, poli et percé d'un trou. Il avait 32 centimètres de diamètre sur 8 et même 11 d'épaisseur au centre. L'athlète montait sur un tertre, saisissait le disque entre la paume de la main droite et les quatre doigts, en l'appuyant contre l'intérieur de l'avant-bras, puis se penchait en avant, en pliant un peu les jarrets et imprimait à son bras un mouvement de rotation à la fin duquel il lâchait l'engin. On le lançait en hauteur, où on évaluait la distance à vue, et en longueur. Là, on marquait à terre avec un piquet l'endroit où il s'était arrêté. On employait également un disque à courroie, mais le discobole se tenait alors très droit et le faisait tourner rapidement autour de sa tête pour lui donner l'élan. Mais écoutez un compte rendu du temps :

« Hippomédon parut avec un disque énorme sous le bras. Défiés par lui, deux adversaires s'avancent. L'un deux est Phlegyas, âgé, mais d'une habileté rare. Après avoir enduit le disque de terre, il l'essuie et examine l'endroit où il reposera sur ses bras. Confiant dans son glorieux passé, il veut d'abord faire voler le disque vers le ciel. Après un mouvement giratoire du corps, le poids lenticulaire disparaît dans les nuages avec rapidité et va s'enterrer dans le champ. Ovations des spectateurs ; regard méprisant d'Hippomédon. Lors de la tentative réelle, la force trahit le courageux Phlegyas qui voit le disque retomber à ses pieds : il est éliminé. Menesthée vient ensuite et envoie le disque à une distance assez lointaine, marquée au moyen d'un piquet planté en terre.

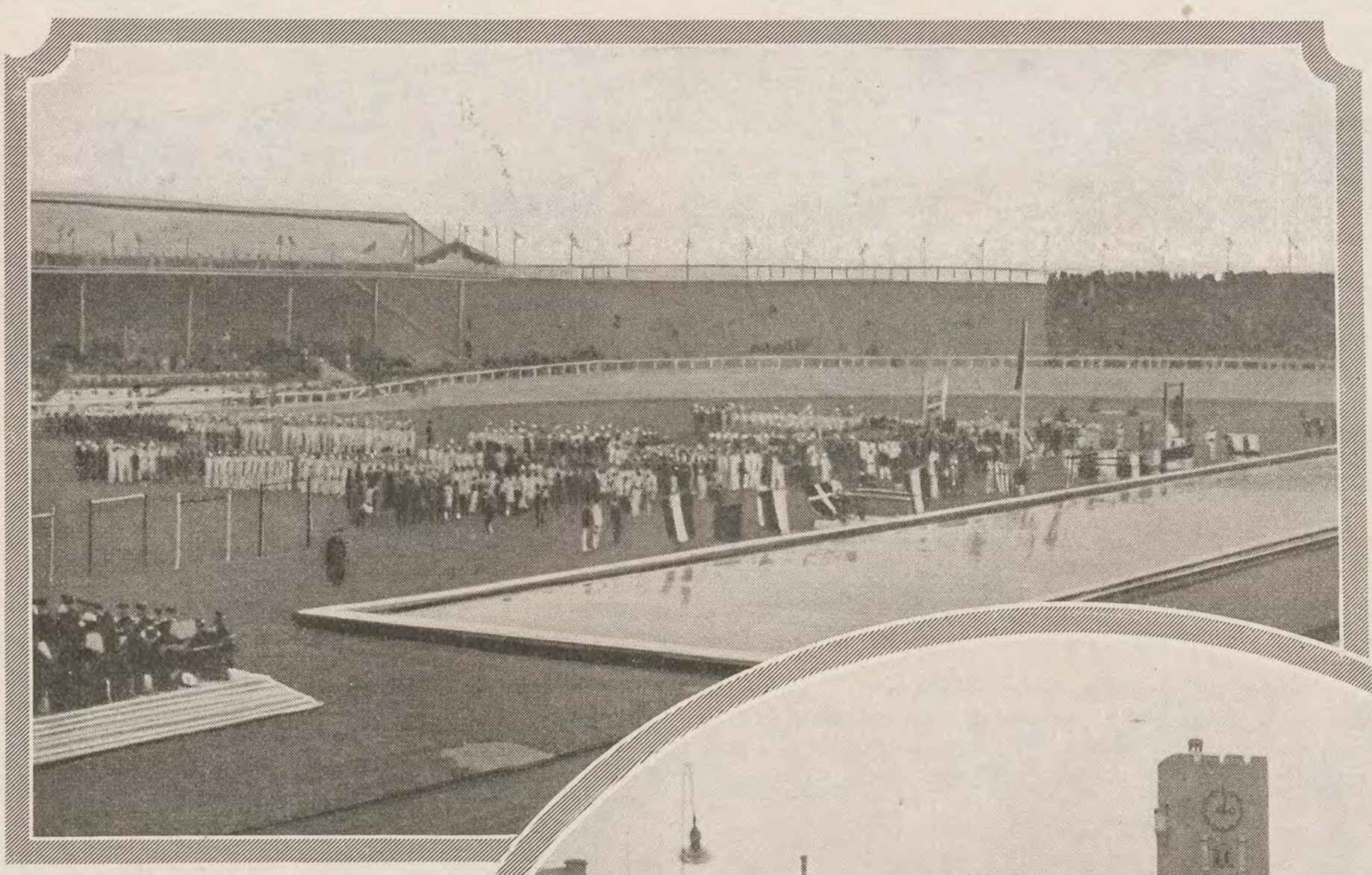
« Voici Hippomédon. Lentement, il soulève le disque qu'il porte d'une seule main ; il le balance à hauteur de sa tête et, s'affermissant sur les reins, dans un effort tragique des muscles, il le fait tourbillonner dans l'espace. On en perd la trace, tellement il retombe loin du point de lancement. En effet, il a franchi une distance beaucoup plus grande que celle obtenue par Menesthée et sa chute fait tressaillir les collines et les arbres qui bordent le stade. »

Le dernier jour des fêtes était destiné à couronner les vainqueurs. Cette cérémonie se faisait dans le bois sacré et était précédée de sacrifices pompeux. Après le couronnement, les vainqueurs offraient des sacrifices en actions de grâces, étaient inscrits sur les registres publics des Eléens et magnifiquement traités dans une des salles du Prytanée. Puis ils rentraient dans leur patrie avec tout l'appareil du triomphe, précédés et suivis d'un cortège nombreux, vêtus d'une robe teinte en pourpre, quelquefois sur un char à deux ou quatre chevaux et pénétraient par une brèche pratiquée dans le mur de la ville.

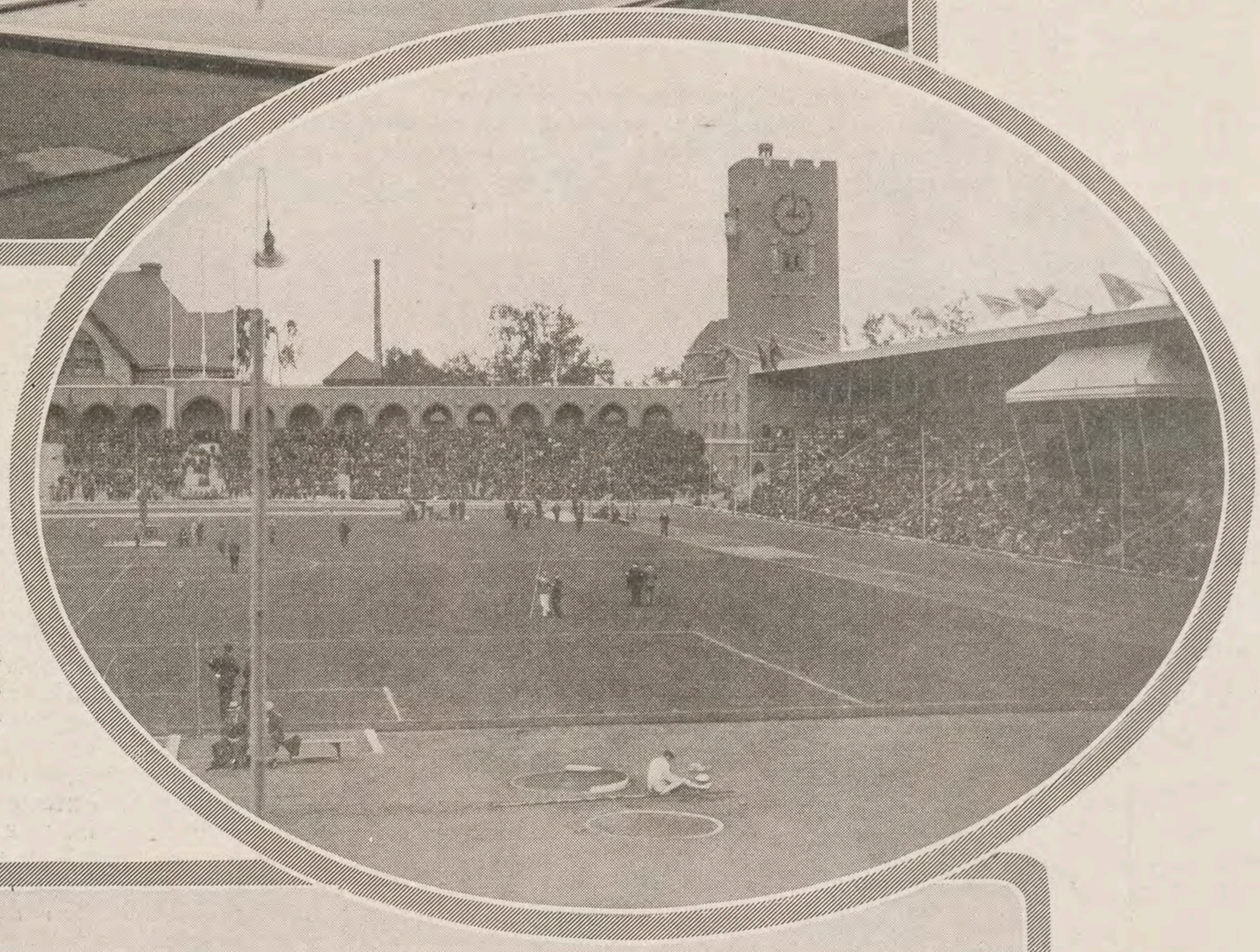
Ils jouissaient de grands privilèges. Ils avaient la préséance dans les Jeux, étaient nourris le reste de leur vie aux frais de leur patrie et dispensés des charges publiques. A Sparte, ils combattaient à la guerre, aux côtés du roi ; à Athènes, une loi de Solon leur assignait une pension de 500 drachmes ; à Argos, ils recevaient un bouclier de bronze ; à Pelline, un manteau de laine. Ils avaient une place d'honneur partout et, parfois, leur tombeau était élevé aux frais de l'État. On commandait à quelque grand poète, au moment du retour du vainqueur, une ode triomphale exécutée avec accompagnement de musique et de danse. Rien n'égalait la gloire d'un olympionique. Il y en eut dont le culte commença de leur vivant. Euthymos de Locres put offrir des libations et des sacrifices à sa propre image, tel M. Georges Clemenceau.

Jacques MORTANE.

STADES OLYMPIQUES



LE STADE DE LONDRES
Où se déroulèrent les Jeux Olympiques de 1908.

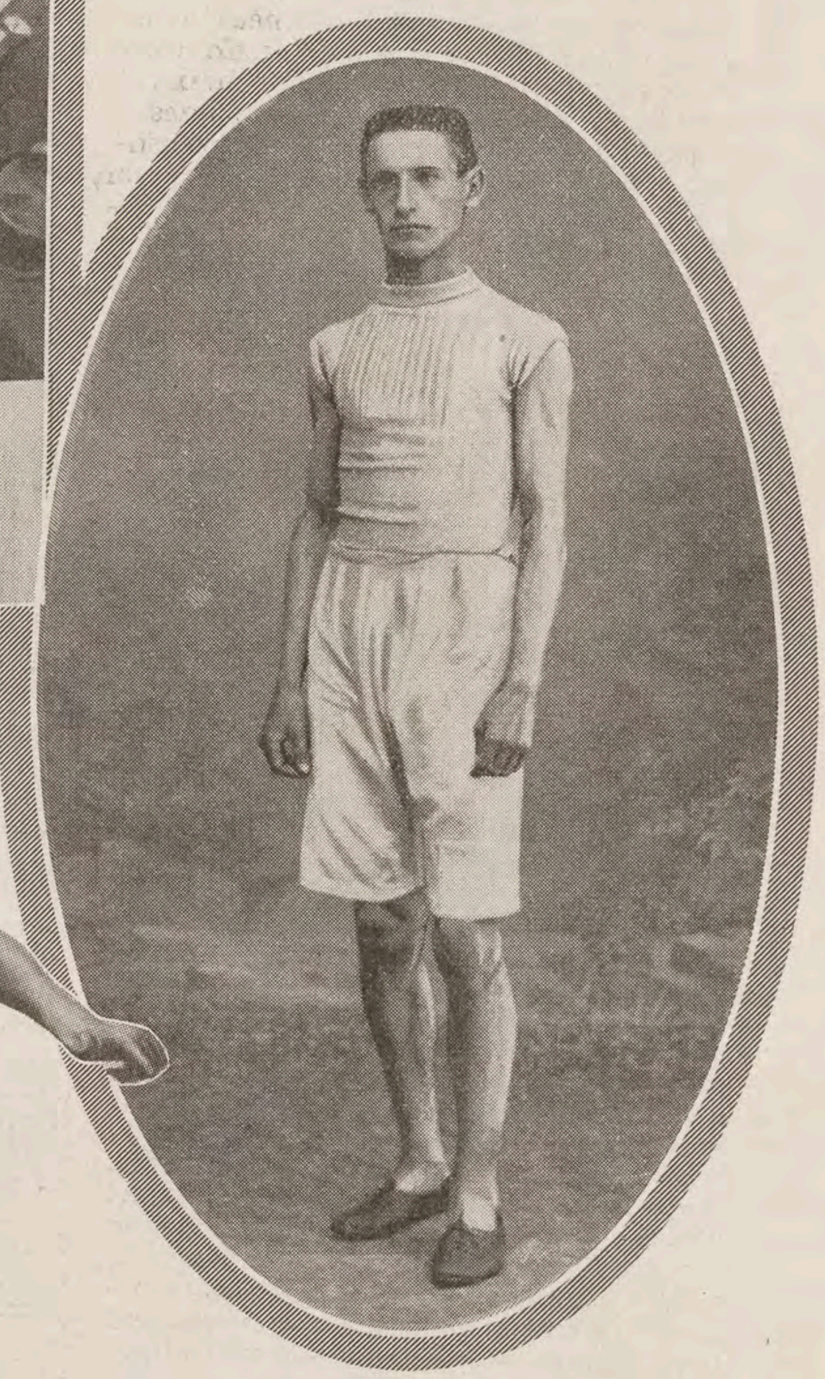


LE STADE DE STOCKHOLM
Celui où furent disputés les Jeux Olympiques de 1912.

LE STADE D'ANVERS
Défilé d'ouverture des Jeux Olympiques.

LES JEUX OLYMPIQUES DE PARIS ET DE SAINT-LOUIS

A SAINT-LOUIS EN 1904
L'ouverture des Jeux Olympiques, disputés en 1904, à Saint-Louis.



CHAMPION
Champion finit 2e, derrière Théato, également Français, dans le Marathon de 1900.

KRAENZLEIN
L'AméricainKraenzlein, l'un des plus remarquables sauteurs de haies des premières Olympiades.

BAXTER
Américain, 1er du saut en haut. (1^m90) et du saut à la perche (3^m30) en 1900.

EWRY
L'Américain Ewry qui remporta 12 fois la victoire aux Jeux Olympiques.

OLYMPIADES MODERNES

Par Pierre PELLETIER

Les Jeux olympiques modernes eurent lieu pour la première fois à Athènes au début de l'année 1896, mais c'est en 1889 que M. de Coubertin, qui fut l'âme de la rénovation des Jeux antiques, eut l'idée de rétablir les Olympiades. La reconstitution fut définitivement décidée en 1894 et la date des premiers Jeux olympiques modernes fixée à 1896 à Athènes. Ils se déroulèrent, par la suite, successivement à Paris en 1900, à Saint-Louis en 1904, à Londres en 1908, à Stockholm en 1912 et à Anvers en 1920. Les Jeux de la 6e Olympiade devaient avoir lieu à Berlin en 1916. Entre temps les Grecs organisèrent en 1906 des Jeux à Athènes et en 1919 une parodie des Jeux olympiques eut lieu à Paris au Stade Pershing. C'est à Paris que doivent se tenir en 1924 les Jeux de la 9e Olympiade moderne.

L'HISTOIRE D'UNE RÉSURRECTION

Le mouvement sportif qui avait atteint une belle extension outre-Manche sous l'impulsion de quelques fanatiques et notamment du clergyman Thomas Arnold, directeur du Collège de Rugby et du chanoine Kingsley venait de gagner la France. Oh ! encore bien timidement ! Quelques rares associations de scolaires existaient seulement. Mais l'élan était donné et l'U. S. F. S. A., fondée le 29 novembre 1887, comptait, à la fin de 1893, trente-cinq Sociétés et trente-neuf Associations scolaires. M. de Coubertin qui avait, pour l'avoir étudiée en détail, compris toute la portée de l'œuvre de Thomas Arnold songeait depuis quelque temps à créer un mouvement international, persuadé que là était le secret de la vulgarisation des exercices physiques : avant de « populariser » il fallait « internationaliser ». De là à songer au rétablissement des Jeux olympiques il n'y avait qu'un pas, qui, naturellement, fut franchi. Réaliser cette pensée était beaucoup plus difficile. L'animateur et le petit noyau d'amis dévoués à la cause eurent toutes les peines du monde à intéresser les personnalités à leur idée, si importante qu'elle effrayait par ses conséquences possibles, les hommes politiques du moment, car, dès cette époque, le sport se raccrochait — on essayait de se raccrocher — aux basques de l'habit parlementaire.

Enfin, l'Union des Sociétés françaises de sports athlétiques se décida, en 1894 à convoquer à Paris un Congrès international universitaire et sportif en vue du rétablissement des Jeux olympiques. Des manifestations furent organisées à cette intention. Le 21 juin, pour fêter sa 500e adhésion, le Comité du Racing-Club de France organisait une réunion sportive en l'honneur des congressistes. Par une belle soirée d'été, la pelouse de la Croix-Catelan s'embrasa de mille feux et il y eut des courses à pied et des assauts d'armes aux flambeaux. Les spectateurs furent enthousiasmés et les congressistes reçus, le lendemain, par le président du Conseil des ministres, M. Charles Dupuy et par le président du Conseil municipal, M. Champoudry. Le 23 juin, au cours de la séance plénière en Sorbonne, le rétablissement des Jeux était solennellement proclamé et ce fut pour 1900, qu'avec le XXe siècle fut prévue l'ouverture des Olympiades modernes. 1894-1900, six ans, cela parut bien long aux congressistes enthousiastes et puisque en 1900 les Jeux devaient avoir lieu à Paris pour coïncider avec l'Exposition universelle, pourquoi ne choisirait-on pas une autre ville pour les organiser en 1896 ?

Le choix d'Athènes s'imposait dans ces conditions. Il fut ratifié par la majorité des congressistes et les paroles firent place aux actes.

AU STADE PANATHÉNAIQUE

Tout n'alla pas sans écueil et ceux qui avaient entrepris la charge de rénover les Jeux antiques se heurtèrent à une hostilité sourde des ministres grecs, le fameux Skouloudis en tête. Enfin, grâce à l'attitude bienveillante du prince royal, régent du royaume en l'absence de son père, alors en Russie pour les funérailles d'Alexandre III, tous les obstacles furent franchis et, au début de l'an 1895, tout le monde en Grèce se montra favorable à l'organisation des Jeux. Une souscription publique réunit en deux mois plus de 130.000 drachmes et un riche notable de la colonie d'Alexandrie annonça qu'il donnerait 1 million pour la reconstruction du stade. Ce dernier, tout en marbre, pouvait contenir environ 80.000 personnes et pendant toute la durée des Jeux, du 5 au 15 avril 1896, il fut toujours plein.

A cette première rénovation des Jeux antiques participèrent des athlètes français conduits par Raoul Fabens, des suédois conduits par Balck, des hongrois conduits par Kemèny, quelques rares représentants britanniques, un lot important d'athlètes américains « levé » par le professeur Sloane, plusieurs athlètes allemands qui, après beaucoup d'hésitation se décidèrent finalement à tenter l'expédition.

Le team français, accompagné du Révérend Père Didon qui devait prononcer un vibrant discours sur l'utilité des exercices physiques dans la cathédrale athénienne, la veille de l'ouverture des Jeux, s'embarqua sur le *Hungaria* et la traversée fut joyeuse. Parmi les athlètes faisant le déplacement — c'était un luxe qui n'était pas donné à beaucoup — on remarquait Lermusiaux, Frantz Reichel, Grisel, Masson, quelques amateurs comme de la Nézière profitèrent de l'organisation des Jeux pour choisir la Grèce comme but d'excursion, les frais de transport ne se montant qu'à environ 300 francs.

Dès qu'ils furent arrivés au Pirée, nos hommes se livrèrent à un sérieux entraînement suivi assidûment par de nombreux spectateurs et, ce qui ne gâte rien, des spectateurs de marque. C'est ainsi que Grisel s'entraînant pour le saut en longueur voyait le prince Georges marquer avec son sabre, d'une raie, la distance atteinte et râteler avec soin le sable après chaque essai. Au cours de l'entraînement, Lermusiaux mit à mal le record français de l'heure, couvrant, dans les soixante minutes, 16 km. 763.

L'organisation des différentes « maisons » nationales laissait beaucoup à désirer et dans l'hôtel où étaient descendus nos représentants ils ne mangèrent pas toujours à leur faim. De plus, la nourriture pimentée selon la mode grecque, presque semi-orientale des indigènes, ne plaisait pas à tous les estomacs et nos représentants durent, un jour, aller réclamer devant le consulat de France, où ils firent tant de bruit que finalement le consul leur fit donner une énorme tranche de gruyère qu'ils rapportèrent triomphalement à leur hôtel.

Les Jeux athlétiques furent « liquidés » rapidement, la partie cycliste ayant alors une importance beaucoup plus grande que dans l'actuel programme olympique. Au surplus, les fêtes ne revêtirent nullement la solennité qui eût été de rigueur à cette occasion. Trop d'orphéons, de fêtes de nuit, de fanfares, de banquets qui donnaient à l'Acropole les allures d'une foire internationale plutôt que celles d'un temple du muscle. On n'aurait jamais cru qu'on cherchait à rééditer les grandioses manifestations du passé, du temps où Apollon triomphait de Mercure à la course et avait raison de Mars au pugilat.

Les Américains et les Anglais se taillèrent la part du lion dans les épreuves athlétiques alors que nos représentants en cyclisme enlevaient plusieurs victoires ; mais les temps réussis dans les épreuves pédestres nous apparaissent maintenant bien ternes si on les compare aux records actuels des différentes spécialités.

La plus grande journée athlétique fut celle où se disputa le Marathon et les principales épreuves sur piste, mais l'intérêt de ces dernières apparut bien morne tant les pensées de la foule étaient concentrées sur cette course de 42 kilomètres, créée en souvenir de la victoire de Miltiade sur les Perses en 490 avant J.-C.

Tout au long du parcours 70.000 personnes étaient massées et 120.000 se pressaient dans l'enceinte : cette multitude était gardée par une véritable armée de cavaliers et de fantassins. On fit tirer les places des concurrents au départ comme s'il s'agissait d'un 100 mètres et le peloton, précédé par des officiers à cheval, s'élança par une journée torride. Sur la piste on faisait disputer les épreuves de vitesse 100 et 400 mètres dans lesquelles triomphait l'Américain Burke ; l'Anglais Flack enlevait le 1.500 mètres au milieu d'une semi-indifférence du public. Par contre, les premières nouvelles du Marathon furent accueillies avec enthousiasme par le petit clan français. Lermusiaux était en tête après les 12 premiers kilomètres couverts sur le mauvais chemin du *Long Mur* qui côtoie la mer. Dans le stade les épreuves continuaient, Frantz Reichel se faisait battre dans sa série du 110 haies qu'enlevait l'Américain Curtiss et l'Américain Garrett lançait le poids à 11 m. 22. A ce moment on apprenait que Lermusiaux était toujours en tête suivi de l'Australien Flack et de l'Américain Black. A Charista, à mi-parcours la foule avait couvert le Français de lauriers mais, note discordante, un paysan trop fanatique, voulait assommer notre homme qui réussit à le semer au train. Puis, changement à vue au trente-troisième kilomètre, alors qu'il avait 3 kilomètres d'avance, Lermusiaux s'arrêtait souffrant de crampes d'estomac et abandonnait. Un Grec, le berger S. Louïs, prenait la tête et finissait en triomphateur l'épreuve, salué par les hurlements de la foule qui criait *Zitto E Hellas* (Louïs et la Grèce) et accompagné dans son dernier tour de piste par le prince Georges et le prince héritier. Seul l'Allemand Kellner finissait d'entre les concurrents étrangers et, à cette exception, toutes les places étaient enlevées par des Grecs. Le soir la ville fut illuminée et la victoire de Louïs fut fêtée par de nombreux banquets et de non moins nombreux feux d'artifice. Les Jeux se résumèrent pour beaucoup à cette unique épreuve.

Le palmarès de cette première reconstitution des Jeux s'établit comme suit :

100 mètres : Burke (Amérique) 12 sec. ;
400 mètres : Burke (Amérique) 54 s. 1/5;
800 mètres : Flack (Angleterre) 2 m. 11 s. ;
1.500 mètres : Flack (Angleterre) 4 minutes 33 secondes1 /5 ;
110 mètres haies : Curtiss (Amérique) 17s. 3/5 ;
Saut en longueur avec élan : Clarck (Amérique) 6 m.35 ;
Saut en hauteur avec élan : Clarck (Amérique) 1 m. 81;
Triple saut avec élan : Connoly (Amérique) 13 m. 716 ;
Saut à la perche : Hyot (Amérique) 3 m. 295 ;
Lancement du poids : Garrett (Amérique) 11 m. 22 ;
Lancement du disque : Garrett (Amérique) 20 m. 146 ;
Marathon : Louïs (Grèce) 2 h. 55 m. 20 s.

Les athlètes internationaux ont fait mieux depuis.

LES JEUX OLYMPIQUES D'ATHÈNES

L'ARRIVÉE DU 1.500 MÈTRES

L'Américain Lightbody gagnait le 1.500 mètres en 4 m. 12 s. — A droite, Louis de Fleurac qui nous représenta à Athènes en 1906, et à Londres en 1908.

GONDER

Le Français Gonder remporta la victoire dans le saut à la perche, à Athènes, en 1906, passant 3 m. 30.

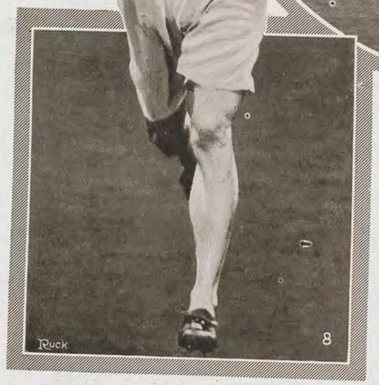
G. RAGUENEAU

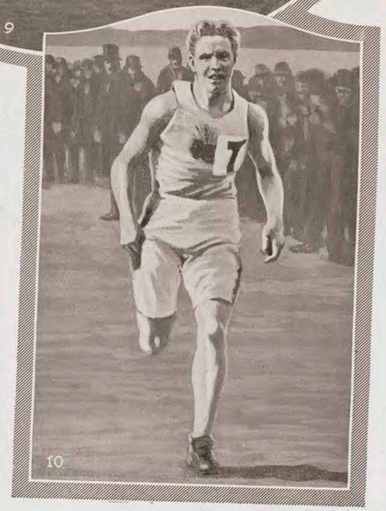
L'un de nos plus remarquables représentants aux Jeux Olympiques de 1906. A droite, le départ d'un 100 mètres aux Jeux Olympiques de Saint-Louis.

LES JEUX OLYMPIQUES DE LONDRES

LE MARATHON

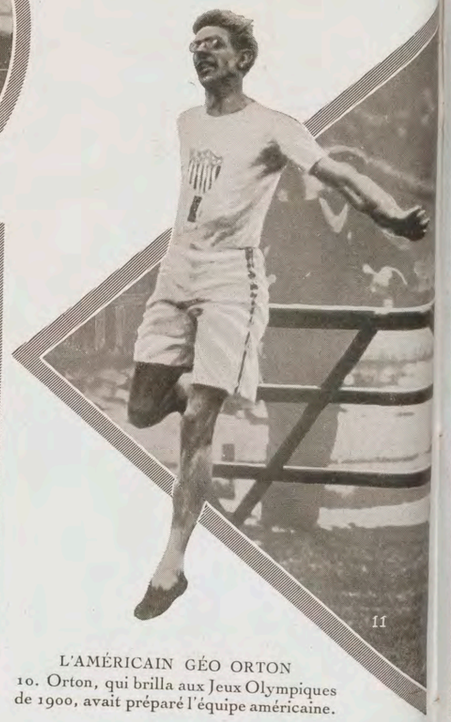
1. Pietri Dorando arrive le premier sur le stade. — 2. Il tombe, on l'aide à se relever. Il finit 1er, mais est disqualifié pour l'aide reçue. — 3. La victoire revient à Hayes (Américain), qui couvrit les 42 kil. 600 en 2 h. 55 m. 18 s.





CHAMPIONS OLYMPIQUES

8. Voigt (Anglais), vainqueur des 5 miles en 25 m. 11 s. 1/5. — 9. L'Américain Carpenter gagne le 400 mètres, mais est déclassé au profit de l'Anglais Halswell.



L'AMÉRICAIN GÉO ORTON

10. Orton, qui brilla aux Jeux Olympiques de 1900, avait préparé l'équipe américaine.

QUELQUES LAURÉATS

4. Irons (Américain) gagne le saut en longueur (7 m. 479). 5. Sheppard (Américain), 1er du 800 m. en 1 m. 52 s. 4/5 et des 1.500 m. en 4 m. 3 s. 2/5. 6. Walker (Afrique du Sud), 1er des 100 m. en 10 s. 4/5 (record du monde égalé). — 7. Kerr (Canadien), vainqueur du 200 m. en 22 s. 2/5.

LE 400 MÈTRES HAIES

11. L'Américain Bacon (*à droite*) remporta la victoire dans le 400 m. haies en 55 s. (record).

LA COURSE PAR ÉQUIPES

Aux Jeux Olympiques de Stockholm, la course par équipes permit d'admirer cette remarquable arrivée des Suédois, tous les hommes en ligne, dans le 5.000 m.

L'INDIEN THORPE

L'athlète complet par excellence, vainqueur du Décathlon aux Jeux Olympiques de Stockholm, puis disqualifié comme professionnel.

L'AMÉRICAIN REIDPATH

L'Américain Reidpath remporta la victoire dans le 400 mètres, en 48 secondes 1/5, devant l'Allemand Braun.

L'ANGLAIS JACKSON

A gauche, Jackson, qui devint colonel pendant la guerre, gagna le 1.500 mètres en 3 minutes 56 secondes 4/5, en 1912.

LES JEUX OLYMPIQUES DE 1912 A STOCKHOLM

LES JEUX
A LA CROIX-CATELAN

Après le succès, tout au moins au titre spectaculaire, des Jeux olympiques d'Athènes, les Grecs émirent la prétention de conserver les Jeux chez eux de façon permanente, mais cette conception ne recueillit que fort peu d'approbations au sein du Comité olympique international et il fut décidé que, comme il avait été prévu, les Jeux de la 2e Olympiade de l'ère moderne auraient lieu à Paris et qu'ils coïncideraient avec les fêtes de l'Exposition internationale. Un comité fut fondé dès le début de 1898 et l'on s'occupa d'organiser des Jeux... dignes de la France. La *Vie au Grand Air* fut l'organe officiel du Comité d'organisation qui comprenait toutes les personnalités sportives de l'époque. Le programme athlétique des Jeux fut, après de longues discussions, composé comme suit : les courses classiques de 100, 400, 800, 1.500 mètres plat et 110 mètres haies, les différents sauts et lancements et un championnat général bizarrement décoré du nom de pentathle bien que ne se composant que de quatre épreuves ; ce programme fut quelque peu modifié plus tard. L'organisation de cette partie de l'athlétisme olympique — la plus intéressante — fut confiée au Racing Club de France, après maintes discussions et maints coups d'Etat — d'Etat sportif s'entend. Vers le début de mai 1900, une correspondance officielle fixa la nouvelle formule suivant laquelle les concours de l'Exposition Universelle tiendraient lieu de Jeux olympiques pour 1900 et compteraient comme équivalant à la célébration de la 2e Olympiade.

Les fastueuses prévisions ébauchées l'année précédente et d'après lesquelles les Jeux athlétiques devaient avoir lieu à Courbevoie, dans un stade magnifique, avec château pour loger les athlètes étrangers par chambrées, étaient loin, et pour la première fois que ces Jeux olympiques se déroulaient dans notre pays, la France ne se montrait pas à la hauteur des circonstances.

Le stade de Courbevoie, comme un beau château en Espagne, s'écroula, à la dernière heure, dans l'imagination des organisateurs, non sans dommages pour les finances de l'U. S. F. S. A., paraît-il. Les athlètes étrangers, auxquels on s'était flatté de préparer une plantureuse hospitalité à Courbevoie se casèrent, en général, où ils purent : certains reçurent des billets de logement pour des bastions de fortifications, d'autres — les Allemands — que personne n'avait reçus à la gare, dont personne ne s'occupait, n'avaient même pas un lit de camp retenu à leur intention. Désordre et incurie !

Le 14 juillet enfin, à la Croix-Catelan, eut lieu la grande journée olympique que présida M. de Coubertin assisté de M. Millerand, alors ministre du Commerce. Les aménagements restreints apportés au terrain et à ses abords ne permirent pas de recevoir la grande foule et les Jeux olympiques passèrent inaperçus au milieu de la Foire internationale. Nous devons toutefois à la vérité de dire qu'au point de vue purement sportif, les résultats furent brillants et que plusieurs records du monde furent battus.

Les Américains avaient amené une très forte équipe qui comprenait notamment le célèbre spécialiste de courses de haies, Kraenzlein, le sauteur Baxter, le plusieurs fois recordman du monde Ewry, Tewkesbury, Jarvis, etc.

Le 100 mètres fut l'apanage de Jarvis de l'Université de Princeton, en 10 sec. 4/5 devant son compatriote Tewkesbury de l'Université de Pensylvanie et l'Australien Rowley qui terminaient très près du vainqueur. A. F. Duffey, qui fut longtemps recordman du monde de 100 mètres et qui partage encore le record des 100 yards avec Kelly et Drew, fut éliminé dans sa série, de même que Mahoney ; quant à nos hommes aucun ne doubla le cap des demi-finales. Tewkesbury prit sa revanche dans les 200 mètres qu'il enleva en 22 sec. 1/5 devant les finalistes du 100 mètres.

L'Américain, M.-V. Long, celui-là même qui, quelques semaines plus tard, à Guttenberg, devait couvrir la distance en ligne droite en 47 secondes, enleva le 400 mètres en 49 sec. 2/5 précédant de près de 20 mètres son compatriote Holland, de l'Université de Georgestown et le Danois Schultz. Nos hommes ne brillaient guère encore.

Dans le 800 mètres nous eûmes plus de chance. Henri Deloge, du Racing, avait gagné sa série en 2 m. 0 sec .3/5 et il était favori de la finale car on le savait capable de faire moins de 2 minutes sur la distance. N'avait-il pas gagné le championnat de France en 1 m. 59 secondes ? Deloge partit trop vite ; il ne put tenir la distance à l'allure endiablée qu'il menait et termina 4e alors que le vainqueur, l'Anglais Tysoë, mettait 2 m. 1 s. 2/5 pour enlever l'épreuve. Deloge prit une demi-revanche dans le 1.500 mètres : après avoir gagné son éliminatoire, il terminait second dans la finale à quelques mètres de l'Anglais Bennett, mais devant l'Américain John Bray.

Sur les haies nous glanâmes quelques fiches de consolation, nos hommes se classant en finale. C'est ainsi que, dans le 200 mètres, Choisel et Lécuyer gagnèrent leurs séries : le premier assez facilement, le second par walk-over ; dans la finale, enlevée naturellement par Kraenzlein, le fameux « hurdler » américain qui avait déjà gagné le 110 haies, Choisel se classait 4e précédé, en dehors du vainqueur par l'Indien Inchard et le Philadelphien Tewkesbury ; dans le 400 mètres le « racingman » H. Tauzin se classait second derrière Tewkesbury mais devant Orton, lequel se consola en enlevant le steeple-chase disputé sur 2.500 mètres.

Dans les concours nous fûmes nettement surclassés comme nous l'avons toujours été depuis. En longueur, la lutte pour la première place fut un duel tarouche entre Kraenzlein et Prinstein. Celui-ci l'emporta par un demi-centimètre avec 7 m. 185. Le premier Français atteignait 6 m. 75. Dans le saut en hauteur l'Américain Baxter, camarade de collège de Tewkesbury, triomphait sans être inquiété avec un bond de 1 m. 90. Leahy se classait 2e avec 1 m. 75 et Lemming 3e avec 1 m. 70. Scheldon et Wilmer finissaient fort près derrière. A la perche, le même Baxter passait 3 m. 30, tandis que nos hommes s'arrêtaient à 3 mètres. Dans les sauts sans élan l'Américain Ewry qui fut douze fois champion olympique, ce qui constitue un record, n'était inquiété par personne, passait 1 m. 65 en hauteur et franchissait 3 m. 30 en longueur.

L'Américain Sheldon lançait le poids à 14 m. 10 ; notre meilleur homme voisinait 11 m. 50 et le Hongrois Bauer prenait la 1re place au disque avec 36 m. 04 ; Gontier était 8e avec 32 mètres.

Grâce au Marathon, nous eûmes une belle fiche de consolation. Elle nous était bien due. Le Français Théato triompha sur les 42 kilomètres en 2 h. 59 sec. devant un autre Français, Champion, qui couvrait la distance en 3 h. 4 min., puis le Suédois Fast, le Français Besse et l'Américain Newton dans l'ordre.

Le palmarès des Jeux olympiques (?) de 1900 s'établissait comme suit :

60 mètres : Kraenzlein (Amérique) 7 sec. ;
100 mètres : Jarvis (Amérique) 10 sec. 4/5 ;
200 mètres : Tewkesbury (Amérique) 22 s. 1/5 ;
400 mètres : Long (Amérique) 49 sec. 2/5 ;
800 mètres : Tysoe (Anglais) 2 m. 1 sec. 2/5 ;
1.500 mètres : Bennett (Angleterre) 4 m. 6 s. ;
110 haies : Kraenzlein 15 sec. 2/5 ;
200 haies : Kraenzlein, 25 sec. 2/5 ;
400 haies : Tewkesbury, 17 s. 3/5 ;
2.500 mètres steeple : Orton (Amérique) 7 m. 34 secondes ;
4.000 mètres steeple : Rimmer (Angleterre) 12 m. 58 sec. 2/5 ;
Saut en longueur : Kraenzlein, 7 m. 185 ;
Saut en longueur sans élan : Ewry Amérique) 3 m. 210 ;
Saut en hauteur : Baxter (Amérique) 1 m. 90 ;
Saut en hauteur sans élan : Ewry 1 m. 65 ;
Triple saut : Prinstein (Amérique) 14 m. 433 ;
Triple saut sans élan : Ewry 10 m. 579 ;
Perche : Baxter 3 m. 30 ;
Poids : Sheldon (Amérique) 14 m. 10 ;
Disque : Bauer (Hongrois) 36 m. 04 ;
Marteau : Flanagan (Amérique) 51 mètres ;
Marathon : Théato (Français) 2 h. 59 m.

Espérons que notre figuration sera meilleure en 1924 !

LES JEUX
OUTRE-ATLANTIQUE

Il avait été décidé que les Jeux auraient lieu en Amérique en 1904. Longtemps on fut indécis sur le lieu exact où ils se disputeraient, deux villes se trouvant sur les rangs, qui toutes deux devaient organiser une exposition et de grandes fêtes en 1904 : Chicago et Saint-Louis ; mais Chicago ayant émis la prétention de reculer la date à 1905, ce fut le Comité de Saint-Louis qui eut gain de cause par 14 voix contre 2 et 5 abstentions. M. James E. Sullivan fut chargé de l'organisation matérielle et son labeur fut immense comme le succès complet. Malheureusement les frais du voyage étaient considérables et le nombre des athlètes Européens faisant le déplacement ne pouvait être que fort restreint, ce d'autant plus que la querelle Chicago-Saint-Louis avait encore fait diminuer le chiffre des bonnes volontés. Quelques rares Britanniques, un team de gymnastes Allemands firent le voyage, mais aucun athlète français ne fut délégué par l'U. S. F.S.A. Dans ces conditions, les Américains déjà très supérieurs aux athlètes des autres nations, n'eurent pas de mal à faire cavaliers seuls dans la plupart des épreuves. Le palmarès des Jeux ne comporte que des noms de sujets de l'« Oncle Sam », à l'exception du Canadien Desmarteaux qui enleva le lancer du poids de 25 kilos avec 10 m. 464. C'était la première fois que cette épreuve figurait au programme olympique, dont elle fut rayée, du reste, en 1906 et 1908, pour reparaître à Stockholm.

Hahn, enleva toutes les épreuves de vitesse, Hilmann deux des trois courses de haies et Ewry les trois sauts sans élan comme il avait fait à Paris. Le Marathon fut gagné par Hicks dans un temps bien médiocre, près de 3 h. 1/2. Il est vrai que le lot des inscrits ne comportait aucun Kolehmainen et ne réunissait, à trois exceptions près, que des Américains blancs ou de couleur.

« Les Jeux de Saint-Louis ne manquèrent pas d'originalité. Le « clou », si l'on peut ainsi s'exprimer, fut sans contredit ce que les Américains nommèrent, en leur pittoresque langage l'« anthropological day », jour qui dura d'ailleurs 48 heures. « Au cours de ces réunions sportives inédites, écrit de Coubertin, on vit se mesurer dans le stade des Indiens Sioux et Patagons, des Cocopas du Mexique, des Moros des Philippines et des Ainus du Japon, des Pygmées d'Afrique, des Syriens et des Turcs — ces derniers peu flattés sans doute du voisinage. Tous ces hommes se disputèrent les épreuves individuelles des civilisés : courses à pied, lutte à la corde, lancement du poids et du javelot, sauts, tir à l'arc. Nulle part, ailleurs qu'en Amérique on n'eût osé faire entrer dans le programme d'une olympiade de pareils numéros. Mais aux Américains tout est permis ; leur junévile entrain disposa certainement à l'indulgence les ombres des grands ancêtres hellènes, si d'aventure elles vinrent errer à ce moment parmi la foule amusée. »

Le palmarès des Jeux de Saint-Louis s'établit comme suit :

60 mètres : Hahn (Amérique) 7 secondes ;
100 mètres : Hahn 11 secondes ;
200 mètres : Hahn 21 sec. 3/5 ;
400 mètres : Hilmann (Amérique) 49 s. 1/5 ;
800 mètres : Lightbody (Amérique) 1 minute 50 secondee ;
1.500 mètres : Lightbody (Amérique) 4 minutes 5 secondes 2/5 ;
110 haies : Schule (Amérique) 16 secondes ;
200 haies : Hilmann 24 sec. 3/5 ;
400 haies : Hilmann 53 sec. ;
2.500 mètres steeple : Lightbody 7 minutes 39 secondes 3/5 ;
Saut en longueur : Prinstein (Amérique) 7 mètres 34 ;
Saut en longueur sans élan : Ewry (Amérique) 3 mètres 475 ;
Saut en hauteur : Jones (Amérique) 1 m. 80 ;

Saut en hauteur sans élan : Ewry 1 m. 498 ;
Triple saut : Prinstein, 14 m. 325 ;
Triple saut sans élan : Ewry 10 m. 457 ;
Perche : Dvorack (Amérique) 3 m. 50 ;
Lancer du poids : R. Rose (Amérique) 14 m. 80 ;
Disque : Sheridan (Amérique) 39 m. 28 ;
Marteau : Flanagan (Amérique) 51 m. 233 ;
Poids de 25 kilos : Desmarteau (Canada) 10 mètres 46 ;
Marathon : Hicks (Amérique) 3 h. 28 m. 53 s. ;
Relais : « New-York Athletic Club ».

Les performances marquaient déjà un sérieux progrès dans l'ensemble.

OU LE LECTEUR REVOIT UN STADE DÉJA VU

Depuis 1896, la Grèce était en effervescence ; une opinion, exaltée par des excès de presse d'une rare violence, réclamait avec insistance le monopole des Jeux. Depuis 1901, la campagne se faisait plus tenace encore, mais le Comité olympique international ne voulait rien savoir pour accorder le monopole des Jeux, à telle ou telle nation, fût-ce à celle qui possédait le sol à jamais classique par le souvenir des fastes d'Olympie. Les Grecs ne voulurent pas démordre de leur idée et le prince royal de Grèce décida que des Jeux olympiques — les Jeux d'Athènes — auraient lieu tous les quatre ans, dans l'intervalle séparant les Jeux fondés par M. de Coubertin. Les premières fêtes héllènes — qui devaient être les dernières — eurent lieu en 1906 sur le stade même où s'étaient déroulés les Jeux de 1896.

Un lot important et international d'athlètes y participa et les fêtes se déroulèrent devant un public nombreux et enthousiaste. L'équipe française était fort imposante : elle comprenait quelques célébrités de marque : Belin du Coteau, Lesieur, de Fleurac, Poulenard, Choisel, Gonder, Roffi, etc.

Comme en 1896, nos hommes eurent à se plaindre de la nourriture ; ils ne furent pas les seuls : les Américains eux aussi souffrirent de l'alimentation ; ils avaient cependant davantage prévu que nos compatriotes puisqu'ils avaient apporté pas mal de choses et, en particulier, de l'eau potable, dans un bateau-citerne. On cite même au sujet de la nourriture et des Américains, une anecdote fort piquante. Ne mangeant pas à leur faim à la table d'hôte, les Américains se firent apporter force suppléments à chacun de leur repas. La note qu'on leur présenta — douloureux quart d'heure de Rabelais — leur apparut si salée qu'ils enfermèrent en signe de vengeance, le patron de l'hôtel dans les W.-C. au moment de s'embarquer.

Les Grecs escomptaient de nombreuses victoires nationales et ils avaient dans cette intention ajouté un nouveau numéro au programme : le lancer du disque, style athénien qui différait de l'autre par la façon de lancer qui s'effectuait d'un tremplin et pour ainsi dire sans élan. Il fallait être virtuose pour briller dans certe sorte de lancer, d'une technique si spéciale et les Grecs espéraient bien que, grâce à l'entraînement suivi, leurs hommes décrocheraient les premières places. Ils en furent pour leurs espoirs mais la défaite qu'ils digérèrent le moins facilement, fut celle subie dans le Marathon. Le souvenir de la victoire du berger Louïs en 1896 était présent à toutes les mémoires et les Hellènes espéraient bien voir un de leur compatriote rééditer l'exploit de Louïs. Là aussi, ils durent déchanter. Ce fut un Canadien, Sherring, qui prit la 1re place. La clan français avait eu longtemps l'impression d'une victoire de ses couleurs dans cette épreuve : Roffi était, en effet, bon second quelques minutes avant la fin et en bonne posture pour gagner, mais un coup de tête lui coûta la victoire. A deux kilomètres du but, Roffi s'arrêta soudain et s'assit sur le bord de la route. A des camarades qui l'incitaient à continuer il déclara qu'il voulait être massé et il parlementa ainsi longtemps se laissant passer par plusieurs concurrents ; lorsqu'enfin il se décida à reprendre la course, la victoire avait fui et il ne put que terminer 5e.

Nous eûmes une fiche de consolation dans le saut à la perche qu'enleva le Bordelais Gonder, sans fatigue avec 3 m. 35 à 40 centimètres du record du monde qu'il détenait depuis 1905.

Le palmarès des Jeux d'Athènes — cette olympiade hors série — s'établissait de la façon suivante :

100 mètres : Hahn (Amérique) 11 s. 1/5 ;
400 mètres : Pilgrim (Amérique) 53 s. 1/5 ;
800 mètres : Pilgrim 2 m. 1 sec. 1/5 ; 1.
500 mètres : Lightbody (Amérique) 4 m. 12 se.
110 haies : Leawitt (Amérique) 16 sec. 1/5 ;
Saut en longueur : Prinstein (Amérique) 7 mètres 10 ;
Saut en longueur sans élan : Ewry (Amérique) 3 m. 30 ;
Saut en hauteur : Leahy (Irlande) 1 m. 80 ;
Saut en hauteur sans élan : Ewry 1 m. 57 ;
Triple saut : O'Connor (Irlande) 14 m. 75 ;
Saut à la perche : Gonder (France) 3 m. 35 ;
Lancer du poids : Sheridan (Amérique) 13 mètres 21 ;
Du disque : Sheridan 41 m. 32 ;
Disque style grec : Jaervinen (Finlande) 37 m. 17 ;
De la pierre : Georgantin (Grec) 19 m. 918 ;
Du javelot : Lemming (Suède) 53 m. 49 ;
Marathon : Sherring (Canada) 2 h. 51 m. 23 sec. 3/5.

Une course de 5 miles anglais ajoutée au programme revint au Britannique Hawtrey en 26 m. 26 sec. 1/5 et le premier pentathlon classique fut enlevé par le Suédois Mellander.

SUR LES RIVES DE LA TAMISE

Les Jeux officiels de 1908 devaient avoir lieu à Rome et jusqu'en 1906 les pourparlers furent poursuivis en vue de la célébration des Jeux de la 4e Olympiade aux abords de la Ville Eternelle. Mais à la suite d'intrigues et de désaccords au sein du Comité national italien, il fut décidé, vers le milieu de 1906, que c'est à Londres que se tiendraient les fêtes de la 4e Olympiade des temps modernes. La British Olympic Association fut chargée de l'organisation matérielle et technique de la partie sportive du programme qu'on songeait alors à compléter par une partie artistique : celle-ci ne vit pas le jour, les Britanniques, pris de court, n'ayant pas le temps de mettre sur pied les deux projets.

Les Anglais firent construire une arène immense avec piste cycliste, piste pédestre, terrains de football et de concours : le « stadion » avait quelque analogie avec notre vélodrome municipal du bois de Vincennes. Si le côté matériel de l'affaire se présentait sous un jour favorable il n'en était pas de même de toutes les questions, et longtemps on envisagea la possibilité d'une grève des concurrents, tant français que Yankees ; finalement l'accord se fit et les Jeux de Londres remportèrent un succès que les discussions et les palabres qui avaient précédé les actes étaient loin de laisser prévoir.

Une importante équipe d'athlètes Français traversa le « Channel ». Elle comprenait bon nombre de champions dont certains n'ont point encore désarmé et qui encore actuellement chaussent, à l'occasion, les souliers à pointes : André, Ragueneau, dont quelques autres, hélas ! ne sont plus : Bouin. Le lot américain était également d'importance et comportait en dehors de vieilles connaissances des Jeux olympiques, les Ewry, Rose, Sheridan, Flanagan, Hilmann, quelques nouvelles étoiles dont on disait le plus grand bien : Sheppard, Smithson, Bacon, Ahearne, etc.

Le drapeau étoilé, pour n'en point perdre l'habitude, fut hissé le plus souvent au mât olympique ; mais les Anglais surent se tailler une bonne part dans la moisson des lauriers. Quant à nos compatriotes, ils durent se contenter d'une bonne figuration ; disons d'ailleurs que celle-ci fut plus qu'honnête et que jamais dans le passé nous n'avions encore fait aussi bien que nous fîmes sur les bords de la Tamise.

La finale du 100 mètres fut enlevée en 10 sec. 4/5 par le Sud-Africain B.-E. Walker qui devait passer professionnel deux ans plus tard et qui détient encore plusieurs records du monde de cette catégorie. Deux Américains et un Canadien figuraient parmi les battus de la finale. Le Canadien, le célèbre Kerr, prit sa revanche dans le 200 mètres qu'il enleva dans un temps honnête devant les as qui avaient figuré dans la finale du 100 mètres. Dans le 400 mètres, le Roubaisien Malfait enleva sa série dans le temps de 50 secondes, rarement réalisé en France, mais dut s'incliner par la suite, bien que le vainqueur de la finale, l'Anglais W. Halswell, ne réussissait pas un temps meilleur que celui de la série de Malfait. Les Américains grâce à M.-W. Shepard enlevèrent les deux finales du 800 et du 1.500 mètres respectivement gagnées en 1 m. 52 s. 8/10 (record du monde d'alors) et 4 m. 31 s. 4/10. L'Italien Longhi et l'Allemand Braun enlevaient les places d'honneur dans les 800 mètres tandis que l'Anglais Wilson finissait sur les talons de Sheppard dans le 1.500 mètres. Une épreuve de 3 milles steeple revint à Russel, nos hommes de fond s'étant réservés pour le 3.000 mètres par équipe. Ils y firent du reste bonne figure : Jean Bouin enlevant sa série en battant le record de France de la distance et de Fleurac terminant 4e ; malheureusement, nos autres représentants : Dreher, Fayollat et Lizandier qu'on cherchait vainement au début de la réunion et qui ne se présentèrent qu'au moment du départ, firent de médiocres performances et nous fûmes battus aux points par l'Amérique.

Dans le cinq milles, nous avions de grandes chances de bien figurer, mais notre attente fut déçue : Bouin et de Fleurac ne prirent pas le départ dans leur série respective et ni Lizandier, ni Dreher, ni Ragueneau — ce dernier souffrant de la cheville — ne purent se classer.

Sur les haies nous n'avions rien à faire, les spécialistes américains, Smithson et Bacon pulvérisant les records mondiaux respectifs de 110 et de 400 haies. Hilmann, Tremer et Burson figuraient parmi les battus.

Le Marathon fut la course à émotion des Jeux et un incident qui eût pu avoir des suites tragiques survint à l'Italien Pietri Dorando. Dorando déboucha le premier sur la piste ayant semé ses concurrents pendant le parcours à travers la campagne et il ne lui restait plus à parcourir que les 500 mètres du tour de piste. Qu'est-ce que 500 mètres pour un homme qui a 42 kil. 300 dans les jambes ? Ce fut pourtant trop pour Dorando, Il s'affaissa inanimé, comme spn glorieux ancêtre, le soldat de Marathon. Tant bien que mal on le ranima et on l'aida, en le soutenant, à achever son calvaire. Mais il ne put être classé en raison de l'aide que lui portèrent les officiels et c'est l'Américain J.-J. Hayes qui eut les honneurs de l'inscription sur les tablettes de marbre de Lausanne. Cependant, en souvenir de son exploit, le roi d'Angleterre remit à Pietri Dorando une coupe dorée.

Dans les concours, la supériorité des Américains fut fort grande, comme elle l'avait été au cours des Jeux précédents. L'Indien Irons passait 7 m. 47 en longueur et son compatriote Porter bondissait à 1 m. 91 enlevant le saut en hauteur. Notre compatriote Géo André se classait second dans cette épreuve, deat-heat avec les Américains Leahy et Somody ayant passé 1 m. 885. Il ne dut même qu'à sa culotte, trop flottante, de ne pas partager la première place avec Porter ; pourtant il avait failli être éliminé dès le début ayant beaucoup de peine à passer 1 m. 65, ne franchissant la barre qu'au troisième essai et la frôlant de telle façon qu'elle rebondit fortement, mais elle retomba sur les supports contre toute attente et André put ainsi continuer la lutte. Ewry enleva toutes les épreuves sans élan, tandis que le Suédois Lemming triomphait dans les deux lancers du javelot (styles libre et classique)

LE DUEL KOLEHMAINEN JEAN BOUIN

A l'Olympiade de Stockholm, Kolehmainen triomphait de Bouin, par une poitrine, dans le 5.000 m., en 14 m. 30 s. 6/10 (record du monde).

et que les Américains Ralph Rose et Sheridan se partagaient les lauriers dans les lancers du poids et du disque. Gilbert et Cook, deux Yankees, faisaient deat-heat à 3 m. 708 au saut à la perche.

Dans l'ensemble, les résultats de la 4e Olympiade marquaient un net progrès sur les précédents, progrès qui devaient s'accentuer encore par la suite.

Le palmarès des Jeux de Londres s'établit comme suit :

110 mètres : Walker (Sud-Africain) 10 secondes 4/5 ;
200 mètres : Kerr (Canada) 22 sec. 2/5 ;
400 mètres : Halswell (Angleterre) 50 sec. ;
800 mètres : Sheppard (Amérique) 1 minute 52 secondes 4/5 ;
1.500 mètres : Sheppard 4 m. 3 sec. 2/5 ;
5 miles : Voigt (Angleterre) 25 m. 11 sec. 1/5 ;
Marathon : Hayes (Amérique) 2 h. 55 m. 18 s. ;
3.000 équipe : Angleterre 14 m. 39 sec. 3/5 ;
110 haies : Smithson (Amérique) 15 secondes ;
400 haies : Bacon (Amérique) 55 secondes ;
3.000 steeple : Russel (Angleterre) 10 minores 47 secondes 4/5 ;
Saut en longueur : Irons (Amérique) 7 m. 47 ;
Saut en longueur sans élan : Ewry (Amérique) 3 m. 32 ;
Saut en hauteur : Porter (Amérique) 1 minute 91 ;
Saut en hauteur sans élan : Ewry 1 m. 57 ;
Saut à la perche : Gilbert et Cook (Amérique) 3 m. 708 ;
Lancer du poids : R. Rose (Amérique) 14 minutes 20 ;
Disque : Sheridan (Amérique) 40 m. 88 ;
Marteau : Flanagan (Amérique) 51 m. 90 ;
Javelot : Lemming (Suède) 54 m. 825 (style libre), 54 m. 445 (style classique).

Pour la première fois, une épreuve de relais figurait au programme des Jeux ; elle fut l'apanage de l'équipe américaine qui couvrit les 1.600 mètres (4×400) en 3 m. 27 s. 1/5.

AU PAYS DES BLONDES
« FREUKEN »

Les Jeux olympiques de Stockholm en 1912 sont peut-être ceux qui ont eu le plus grand retentissement et qui furent les plus fameux par le nombre de records qui y furent battus et par l'émotion que suscitèrent la plupart des grandes épreuves.

Athènes avait construit un stade de marbre, Paris n'avait rien construit du tout, Londres et Saint-Louis avaient édifié des stades de bois, bâtisses provisoires. Les Suédois s'offrirent un beau monument définitif qui fait encore l'émerveillement de tous les techniciens sportifs. En briques violacées du pays, l'ensemble a quelques ressemblances avec la silhouette d'un château fort, couronné de beffrois crénelés, du sommet desquels des trompettes chamarrés annoncèrent l'ouverture des Jeux aux 27.000 personnes massées dans le stade plein à craquer.

Comme les précédents, les Jeux olympiques de Stockholm virent le triomphe des athlètes américains, venus de New-York sur un immense bateau, le *Finland*, qui leur servit de gîte pendant leur séjour en Suède et sur lequel tout était aménagé pour que l'entraînement pût se continuer sans arrêt ; tout était réglé pour que le minimum de fatigue fût imposé aux membres du team au drapeau étoilé. Piste de liège, sautoirs, piscine même, salles de massage, rien ne manquait sur ce monastère flottant du muscle.

Le lot français était important et comportait des hommes de valeur dont nous espérions beaucoup : Failliot, Mourlon, Gauthier, Lelong, Rolot, Caulle, Arnaud, Poulenard, Pautex, Labat, André, Tison, Campana, Paoli et surtout Bouin, la suprême pensée de tous, Bouin à qui ses belles victoires de 1910 et 1911, permettaient tous les espoirs.

Le team avait fait un bon voyage bien qu'un incident faillit avoir de grosses conséquences. Pendant le trajet de Hambourg à Stralsund, on avait oublié d'accrocher au train le wagon-restaurant, et après avoir épuisé une réserve de chocolat et de petits beurre, les dirigeants de l'expédition durent improviser un déjeuner de fortune. Le potage servi dans des verres à bière, la viande dans un couvercle de bassine, la sauce dans un broc, ne plurent pas à tous les estomacs et certains en furent fortement indisposés.

Au classement final de l'athlétisme, l'Amérique prit la première place devant la Suède, l'Angleterre, la Finlande et l'Allemagne. La France avait la sixième place. La place de quatrième échut à la Finlande qui, grâce à un homme phénoménal, Hans Kolehmainen, s'est particulièrement distingué. A lui seul, Kolehmainen remporta quatre victoires, faisant le meilleur temps sur 3.000 mètres et enlevant avec maestria le cross-country de 8 kilomètres, les 5 et 10 kilomètres. Hans Kolehmainen a établi là un record imbattable. Nous avons dû nous incliner, à ce classement général, derrière l'Allemagne et c'est là le point le plus dur à digérer pour nous, car, à deux exceptions près, Braun et Rau, nos hommes, étaient certainement d'une valeur égale à celle des athlètes allemands ; il faut reconnaître que nous avons été desservis par la chance, notamment notre prestigieux Jean Bouin qui, pourtant, se montra de beaucoup supérieur à la valeur que nous lui connaissions. Mais il eut l'amère déception de rencontrer en Kolehmainen un véritable phénomène du sport pédestre.

Procédons par ordre. Dans les épreuves de vitesse les Américains firent preuve d'une très grosse supériorité à telle enseigne que dans le 100 mètres, certains du succès, leurs managers enfermèrent dans sa cabine au moment de la finale, le nègre H. P. Drew, favori de l'épreuve, voulant éviter qu'un homme de couleur battît les autres Américains. Notre René Mourlon fit de fort belles choses dans le 100 mètres, battu de quelques centimètres seulement dans sa série et la demi-finale du 800 mètres par l'Américain F. V. Belote, qui se classa 5e en finale derrière Craig, Meyer, Lippincott et Patching dans l'ordre. La course de Lippincott, dans sa série, fut une véritable révélation ; l'homme, une nouvelle étoile de l'Université de Pensylvanie abaissa à 10 s. 3/5 le record du monde de la distance. Le même Craig enleva également le 200 mètres devant Lippincott, Applegarth et Rau. Nos hommes Rolot et Schurer doublèrent le cap des séries, mais durent se contenter d'honnêtes places dans les demi-finales.

Nous fûmes plus heureux aux 400 mètres : Lelong gagna aisément sa série, la 5e, en 50 sec. 1/5 devant l'Américain Young, Poulenard connut une place de second derrière Rosenberg, et Schurrer une place de 3e derrière Patching et Reidpath. Ce dernier qui triompha de Poulenard en demi-finale, enleva la finale en 48 sec. 1/5 devant l'Allemand Braun et les Américains Lindberg et Meredith. Ce même Meredith enleva la finale du 800 mètres dans le temps — record du monde — de 1 m. 51 s. 9/10 devant ses compatriotes Sheppard et Davenport. Poulenard, quoique couvrant la distance en 1 m. 57 s. 3/5 et Caulle en 1 m. 59 s. 3/5, ne se qualifièrent pas pour la finale. Au 1.500 mètres, nous avons eu le premier Français qualifié dans une finale : Henri Arnaud. Après s'être classé second dans sa série en 4 m. 5 s. 2/5 derrière A.-R. Kiviat qui l'enlevait en 4 m. 4 s. 2/5, Arnaud fit une fort belle course dans la finale. A 200 mètres du poteau, notre compatriote était en tête, mais il fut battu au sprint et termina 7e, très près de Sheppard, mais devant Hedlund, Baker, Zander. Le Britannique Jackson se classait 1er devant Kiviat, Taber et Jones.

L'épreuve la plus passionnante des Jeux, tout au moins pour le clan français, fut le 5.000 mètres dont la finale se réduisit à un duel entre notre Provençal, Jean Bouin, aux épaules larges, et le Finlandais Hans Kolehmainen, plus étroit d'apparence. Le Finlandais avait gagné deux jours auparavant le 10.000 mètres, tandis que Bouin s'était réservé pour le 5.000 mètres. Tous deux avaient enlevé leurs séries facilement, Bouin démolissant, en passant, le record du monde de la distance. Dès le début de la finale, Bouin prenait la tête et menait toute la course à une allure merveilleuse, tandis que derrière, Kolehmainen, obligé d'allonger sa foulée, semblait fournir un violent effort. Le dernier tour était couvert au milieu du bruit des onomatopées barbares poussées dans toutes les langues par les admirateurs de l'un et l'autre athlète. Hélas ! le Finlandais avait gardé l'énergie nécessaire qui lui donna la victoire par un dizième de seconde et les montres accusèrent le record battu par 30 secondes (! !).

Dans le 110 haies, enlevé par Kelly en 15 sec. 1/10 devant Case et Powell, André arriva second dans sa série, tandis que Delaby gagnait la sienne, mais se faisait battre en demi-finale. Dans les concours nos représentants ne brillèrent guère. Labat fut éliminé à 1 m. 75 dans le saut en hauteur avec élan, André à 1 m. 45 dans le saut sans élan, Campana avec 6 m. 64 ne prenait que la 16e place au saut en longueur sans élan, Motte se classait 10e avec 3 m. 10 et, à la perche, nos hommes Gonder et Garron étaient éliminés à 3 m. 20. Au disque, nous devions nous contenter des 30e et 36e places, et au poids, des 9e, 16e et 21e avec Tison, Paoli et Lagarde. Mais nous prenions une belle seconde place dans le 1.600 relais derrière les Américains avec l'excellente quadruplette Poulenard, Lelong, Failliot et Schurrer.

Le Marathon, course de Stockholm à Sollentuna et retour, sous un soleil torride, vit soixante partants et la victoire du Sud-Africain K.-M. Mc Arthur en 2 h. 36 m. 54 s. 4/5.

Voici le palmarès des Jeux de Stockholm :

100 mètres : Craig (Amérique) 10 s. 4/5 ;
200 mètres : Craig (Amérique) 21 s. 7/10 ;
400 mètres : Reidpath (Amérique) 48 s. 1/5 ;
800 mètres : Meredith (Amérique) 1 minute 51 secondes 9/10 ;
1.500 mètres : Jackson (Angleterre) 3 minutes 56 secondes 4/5 ;
5.000 mètres : H. Kolehmainen (Finlande) 14 m. 36 s. 3/5 ;
10.000 mètres : H. Kolehmainen 31 minutes 20 secondes 4/5 ;
Cross-country : Suède. H. Kolehmainen 45 m. 11 s. 3/5 ;
3.000 mètres équipe : Amérique, H. Kolehmainen (Finlande) 8 m. 44 s. 3/5 ;
110 haies : Kelly (Amérique) 15 s. 1/10 ;
Hauteur : Richards (Amérique) 1 m. 93 ;
Hauteur sans élan : P. Adams (Amérique) 1 m. 63 ;
Longueur : Gutterson (Amérique) 7 m. 60 ;
Longueur sans élan : Tsiclitiras (Grèce) 3 m. 37 ;
Triple saut : Lindblon (Suède) 14 m. 76 ;
Poids : Mc Donald (Amérique) 15 m. 34 ;
Poids des deux mains : Rose (Amérique) 27 m. 57 ;
Disque : Taïpale (Finlande) 45 m. 21 et deux mains, 82 m. 86 ;
Javelot : Lemming (Suède) 60 m. 64 ;
Javelot des deux mains : Saaristo (Finlande) 109 m 42 ;
Marteau : Grath (Amérique) 54 m. 74 ;
Pentathlon : Bie (Norvège) 16 points ;
Decathlon : Wieslander (Suède) 7.724 p. 495 ;
400 relais : Angleterre 42 m. 2/5 ;
1.600 relais : Amérique 3 m. 16 s. 3/5 ;
Perche : Babcock (Amériq e 3 m. 95 ;
Marathon : Mc Arthur (Sud-Africain) 2 h. 36 m. 54 s. 4/5.

Ainsi finirent les derniers Jeux Olympiques d'avant-guerre.

L'OLYMPIADE INTERALLIÉE

C'est à Berlin que devaient se disputer, en 1915, les Jeux de la 6e Olympiade et les Allemands projetaient de grandioses manifestations. Ils avaient fait construire un stade immense comportant pistes pédestre et cycliste, terrains de football, de tennis, de concours, piscine. Le Kaiser, lui-même, après être resté longtemps indifférent, avait pris part aux conférences du Comité organisateur et avait notamment soigné particulièrement le devis de la loge impériale d'où il devait prononcer le discours d'ouverture des Jeux. On sait à la suite de quelles circonstances, les Jeux de Berlin n'eurent pas lieu.

LES JEUX OLYMPIQUES D'ANVERS

LE FINLANDAIS NURMI

Le Finlandais Nurmi, — record-man du monde depuis, — gagna, à Anvers, le 10.000 mètres en 31 m. 45 s. 4/5, devant Guillemot, 2e, à 10 mètres, et le cross-country de 10 kilomètres en 27 m. 15 s.

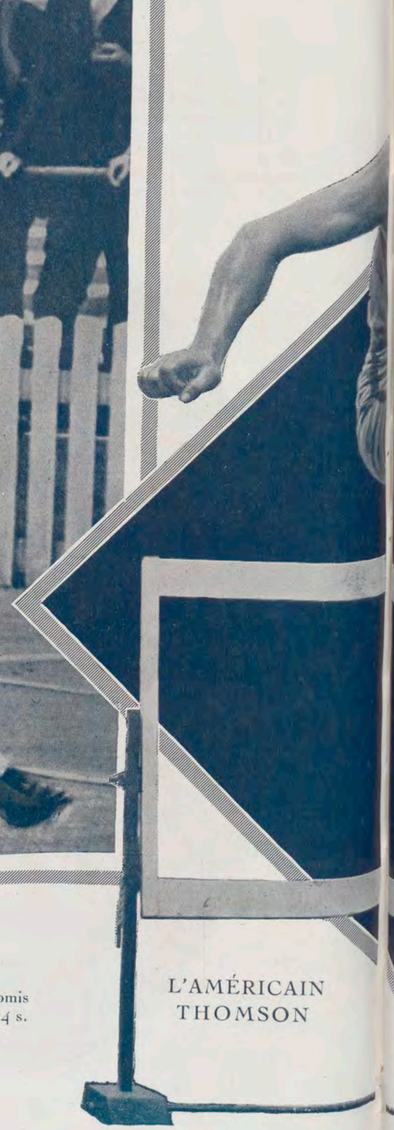
GUILLEMOT, CHAMPION OLYMPIQUE

Jean Guillemot fut le premier Français remportant une victoire dans le stade olympique. A Anvers, il gagna le 5.000 mètres en 14m. 55s. 3/5, devant le Finlandais Nurmi qu'il réussit à battre de 25 mètres.

L'AMERICAIN LOOMIS

Aux Jeux Olympiques d'Anvers, l'Américain Loomis battit le record du monde de 400 haies, en 54 s.

AUX JEUX OLYMPIQUES D'ANVERS EN 1920



L'AMÉRICAIN THOMSON

Vainqueur du 110 mètres haies, à Anvers (14 secondes 4/5) et recordman du monde.

Paddock s'attribua la victoire dans le 100 mètres, en 10 s. 4/5, et battit, depuis, quatre records.

L'AMÉRICAIN PADDOCK

LE CHAMPION FRANÇAIS BERNARD

Le coureur Bernard, champion de France de saut de haies, est le premier Français ayant acquis le titre de champion d'Angleterre de haies. Agé de 19 ans, il est un de nos espoirs pour l'Olympiade de 1924.

Après guerre, un peu pour remplacer les Jeux de la 6e Olympiade et surtout pour réunir en des fêtes les armées qui venaient de remporter la victoire, les Américains firent don à la France du stade Pershing où ils organisèrent, en juin 1919, une parodie des Jeux olympiques réservée aux athlètes ayant été soldats dans les armées alliées.

Mais par suite d'un demi-forfait des Britanniques, les Jeux se résumèrent à une « balade » de santé — dans l'ensemble — des athlètes Américains devant les Français, Italiens et Belges. Les Américains, de plus, avaient fait donner la garde et avaient amené d'outre-Altantique la fine fleur de leurs athlètes, dont certains n'avaient de militaires que le nom.

Le drapeau étoilé fut souvent hissé au haut du mât central, mais, par deux fois, les couleurs françaises flottèrent au vent, grâce à Jean Vermeulen qui enleva le cross-country et le petit Marathon avec facilité. Ce furent nos seules victoires en athlétisme, mais certains de nos hommes prirent de belles places d'honneur dans des finales. Caste se classa 5e dans la finale du 100 mètres enlevé par Paddock, le même Paddock qui s'octroya la finale du 200 mètres, le même qui vient de battre officieusement tous les records du monde du sprint. Devaux et Delvart se classèrent respectivement 4e et 5e dans la finale du 400 mètres enlevé par Eby, tandis que Heilbuth se classait 6e dans le 800 mètres gagné par le Néo-Zélandais Mason. Arnaud, clôturant sa carrière active, terminait second dans le 1.500 mètres derrière l'Américain Stout, et Vermeulen se classait 1er dans le cross-country et le Marathon modifié (16 kilomètres), tandis que Heuet terminait 3e dans ces deux épreuves. Dans les épreuves de haies, enlevées toutes deux par Simpson, Buchon et le vétéran Ch. Poulenard se classaient 4e et 5e dans la finale du 200 mètres, alors que nous n'avions aucun qualifié dans celle du 110. Dans les concours, à l'exception du saut en hauteur où Labat se classait second avec 1 m. 827, nous n'avions aucun accessit ; les vainqueurs réussissaient tous de belles performances : 3 m. 865 à la perche par Floyd, 1 m. 864 en hauteur par Larsen, 14 m. 08 au triple saut par Prem, 55 m. 818 au javelot par Brender, 40 m. 883 au disque par Higgins, 13 m. 77 au poids par Coughey, 7 m. 557 en longueur par Sol Butler, tous Américains.

SUR LES RIVES DE L'ESCAUT

Les Jeux olympiques d'Anvers sont encore présents à presque toutes les mémoires, mais pour que l'histoire soit complète nous ne pouvons les passer trop rapidement, comme on passe une haie de 110, ce d'autant plus que les couleurs françaises brillèrent particulièrement et que la partie athlétique constitua un prodigieux spectacle bien que la foule ne s'enthousiasma guère pour les journées de pur athlétisme et que celles-ci se déroulèrent plusieurs fois devant des banquettes vides. On avait trop l'impression d'une vaste entreprise touristique organisée, et l'échelonnement, sur un nombre de mois beaucoup trop élevé d'un programme d'épreuves hétéroclites, fit se lasser le public.

A l'exception des ressortissants des Empires Centraux, tous les grands pays du monde étaient représentés à Anvers et les performances, sportivement parlant, furent toutes d'une belle qualité : Loomis battant le record du monde des 400 mètres haies en 54 secondes. Petterson bondissant à 7 m. 15 en longueur et Landen à 1 m. 95 en hauteur, le Canadien Thomson franchissant ses 110 mètres haies en 14 secondes et quelques cinquièmes, les Finlandais, véritables catapultes, enlevant de haute lutte les jets du poids, du disque et du javelot, l'Américain Foss passant plus de 4 mètres en saut à la perche et d'autres dont nous parlerons plus loin.

La France avait délégué à Anvers une véritable armée et c'est elle qui détient le record du nombre de participants : 409. Notre team d'athlétisme comportait d'excellentes individualités, nouveaux venus dans les compétitions internationales, comme Guillemot, Féry, Ali Khan, ou vieux renards comme Géo André, Paoli, Mourlon, Labat. Une véritable colonie fut créée à la Maison de France, dans une des écoles de la banlieue d'Anvers, et la préparation de nos hommes fut sérieusement surveillée par de vieilles gloires de l'athlétisme en France. Chaque soir comme dans une caserne, Poulenard, une lanterne à la main, faisait l'appel et veillait à ce que rien ne vînt fatiguer ceux qui se trouvaient plongés dans les bras de Morphée.

Les Jeux débutèrent par le lancer du javelot. Nos hommes n'atteignant pas 48 mètres, furent vite éliminés et le Finlandais Myyrà triompha dans un superbe style — un style terrible — avec un jet de 65 m. 78, à 32 centimètres du record du monde. La course de 800 mètres fut particulièrement poignante : par sa distance, l'épreuve est redoutable, un Français, Esparbès, se qualifia pour la finale, mais que pouvait-il espérer faire contre la quadruplette fameuse composée de Rudd, Eby, Mountain et Hill ? Dès le début le « train » fut insensé et, à l'orée de la ligne droite, les quatre hommes avaient atteint la limite de leurs forces lorsque, à quelques mètres du mince fil de laine, l'Anglais Hill faisait preuve d'une énergie presque surhumaine, prenait quelques centimètres à ses adversaires qui franchissaient la ligne en peloton si serré qu'il fallut près de cinq minutes au jury pour les classer. La finale du 100 mètres vit également un maillot orné du coq gaulois au départ, celui d'Ali Khan. Avant le départ, Paddock, le grand favori, superstitieux comme un aviateur, vint faire quelques signes cabalistiques sur un des piquets de bois délimitant la piste, puis, ce fut la course disputée au milieu d'un religieux silence. Paddock et Kirksey partant très bien, tandis que les autres concurrents, la pensée, un dixième de seconde, retenue par une observation de l'aide-starter, marquent, un temps d'hésitation. Paddock gagne nettement.

Par contre, dans le 200 mètres, il devra s'incliner, battu d'un souffle par son compatriote Woodring. Dans le 400 mètres, le Sud-Africain Rudd règle tout le lot des finalistes, surtout des Britanniques; les Américains et les Français Féry et André ayant dû s'incliner dans les demi-finales. Un Français se qualifia pour la finale du 1.500 : Audinet. A.-G. Hill, déjà vainqueur du 800 mètres, enleva la course devant Philipp Baker. Le grand favori, l'Américain Joé Ray, après avoir mené le train une grande partie de la course ne finit que 7e derrière Audinet, de qui l'on n'attendait pas tant.

Paavo Nurmi, le disciple du prestigieux Kolehmainen, ce même Kolehmainen qui eut raison de Bouin à Stockholm et qui devait, huit ans après, enlever le Marathon « blue ribbon » du programme athlétique, à Anvers, vainquit notre petit Guillemot sur 10.000 mètres après avoir été lâché de plus de 50 mètres au début de l'épreuve, prenant ainsi sa revanche de la course de 5.000 mètres où notre petit bonhomme avait pris une vingtaine de mètres au Finlandais sous les applaudissements délirants du public, applaudissements qui redoublèrent lorsqu'on hissa le drapeau tricolore au mât olympique et que retentit *la Marseillaise*. Le roi vint lui-même féliciter Guillemot : « J'avais fait de vous mon favori et j'escomptais votre victoire » lui dit-il en lui serrant la main. On escomptait une « belle » acharnée entre les deux cracks, le Français et le Finlandais pour l'épreuve de cross-country, mais un malencontreux accident vint enlever toutes chances à Guillemot et Nurmi gagna seul, sans être sérieusement inquiété.

André eut également les honneurs de la finale dans la course de haies et il s'y comporta brillamment. Aux 200 mètres, il donnait l'impression de devoir gagner, mais, dans le virage, il faute sur une haie et faiblit à l'entrée de la ligne droite. Il ne peut faire mieux que terminer 4e, derrière trois Américains dont le premier, Loomis, battait le record du monde par un cinquième de seconde. Par contre, nous fûmes moins heureux dans le 110 haies gagné par Carl Thomson, le recordman du monde. Notre unique représentant, Bernard, fut éliminé dans sa série.

Une belle 3e place du team français dans le 1.500 mètres relais, derrière l'Angleterre et l'Afrique du Sud et une plus brillante encore seconde place de nos représentants, derrière l'Amérique dans le 400 mètres relais vinrent heureusement clôturer les beaux exploits de nos pédestrians.

Dans les concours, par contre, notre représentation fut plutôt terne. Que pouvions-nous faire contre un Foss qui passe 4 m. 09 à la perche, s'appropriant le record du monde avec une extraordinaire virtuosité acrobatique contre Landen qui voisine les 2 mètres en hauteur ou Petterson qui dépasse de loin les 7 mètres en longueur, exploit réussi seulement deux fois en France depuis 40 ans. Notre unique espoir, Paoli, malade, ne put rien faire au poids bien qu'il eut une grosse chance de se bien classer.

Voici le palmarès de ces Jeux olympiques :

100 mètres : Paddock (Amérique) 10 s. 4/5 ;
200 mètres : Woodring (Amérique) 22 s. ;
400 mètres : Rudd (Sud-Afrique) 49 s. 3/5 ;
800 mètres : Hill (Angleterre) 1 m. 53 s. 2/5 ;
1.500 mètres : Hill (Angleterre) 4 m. 1 s. 4/5 ;
5.000 mètres : Guillemot (Français) 14 m. 55 s. 3/5 ;
10.000 mèt. : Nurmi (Finlande) 31 m. 45 s. 4/5 ;
3.000 mètres équipe : Amérique, Hallock (Amérique) 8 m. 51 s. 1/5 ;
Cross-country : Finlande, Nurmi (Finlande) 27 m. 15 s. ;
Marathon : Kolehmainen (Finlande) 2 h. 32 m. 35 s. 4/5 ;
110 haies : Thomson (Canada) 14 s. 4/5 ;
400 haies : Loomis (Amérique) 54 s. ;
3.000 steeple : Hodge (Angleterre) 10 m. 0 s. 2/5 ;
Longueur : Petterson (Suède) 7 m. 15 ;
Pauteur : Landen (Amérique) 1 m. 936 ;
Perche : Foss (Amérique) 3 m. 80 ;
Triple saut : Tuulos (Finlande) 14 m. 55 ;
Poids : Porhola (Finlande) 14 m. 87 ;
Disque : Nicklander(Finlande) 44 m. 68 ;
Marteau : Patt Ryan (Amérique) 52 m. 875 ;
Javelot : Myyrà (Finlande) 65 m. 78 ;
Poids de 26 kilos : Mc Donald (Amérique) 11 m. 25 ;
Pentathlon : Lehtonen (Finlande) 12 points ;
Decathlon : Lovland (Norvège) 7.483 p. 25 ;
400 relais : États-Unis : 42 s. 1/5 ;
1.600 relais : Angleterre : 3 m. 22 s. 1/5.

A notre infériorité dans les concours nous dûmes de ne prendre que la 5e place loin derrière l'Amérique, triomphatrice attitrée des jeux passés... et peut-être à venir, la Finlande, la Suède et l'Angleterre.

CONCLUSION

Peut-on tirer une conclusion de cette succession de notes plus documentaires que littéraires et d'un tel bilan — plutôt que statistique — rechercher des renseignements ? Ils seront brefs, car ils se résument en une seule chose. Les Américains ont été depuis 1896 les maîtres incontestés de ces différents championnats du monde, mais l'exemple de Stockholm et celui plus récent d'Anvers, prouvent que des pays disposant de ressources moindres, tant en hommes qu'en argent, peuvent inquiéter les hommes du pavillon étoilé. Pour s'en convaincre il suffit de jeter un coup d'œil sur l'effort accompli par les Finlandais. Eh bien, il faut que les Français, s'inspirant de ces résultats, fassent tout ce qui est possible pour que la France se montre d'autant plus brillante en athlétisme en 1924, que les prochains Jeux auront lieu à Paris. Préparer nos hommes, dépenser de l'argent pour cette préparation, voilà qui est beaucoup plus utile que tous les stades de luxe avec les projets desquels on nous endort depuis trop longtemps.

Pierre Pelletier.

MONCK 2e DUQUESNE 5e BLEWITT 1er ISOLA 6e

TABLEAU DE TOUS LES RECORDS D'ATHLÉTISME

PAYS	100 YARDS			100 MÈTRES			200 MÈTRES / 220 YARDS (1) (201 m. 15)			400 MÈTRES / 440 YARDS (1) (402 m. 33)			800 MÈTRES / 880 YARDS (1) (804 m. 66)			1.500 MÈTRES			1 MILE		
Monde amateur....	9″6	H.P. Drew	1914	10″6	Lippincott	1912	20″8	Paddock	1921	47″4	* Meredith	1916	1′51″9	Meredith	1912	3′54″7	Zander	1917	4′12″6	N.-S. Taber	1915
Monde professionnel	9″4	Donaldson	1910	10″2	Walker	1911	21″1	*Donaldson	1913	47″8	* B.-R. Day	1907	1′53″5	* Kewitt	1871				4′12″7	W. George	1886
Olympique.....				10″6	Lippincott	1913	21″7	R.-C. Craig	1912	48″4	C. Reidpath	1912	1′51″9	Meredith	1912	3′56″8	Jackson	1912			
France amateur....	9″8	Géo André	1914	10″9	Lorain	1921	22″2	Seurin	1920	49″	Failliot	1908	1′55″8	Arnaud	1919	4′3″8	Burtin	1920	4′23″	Burtin	1920
France professionnel				11″2	Janvier	1911	22″4	Figour	1909	52″2	Robert	1893	1′58″8	Anthoine	1910	4′13″4	Champion	1897	4′33″6	Petit	
Allemagne.....				10″6	F. Rau	1911	21″6	Rau R.	1914	48″3	Hans Braun	1912	1′54″9	Hans Braun	1912	4′1″4	Kopke	1921			
Amérique.....	9″6	Duffy	1902	10″8	Craig	1912	21″2	* Weffers	1896	47″	* M.-V. Long	1900	1′52″2	* Meredith	1916	3′55″8	Kiviat	1912	4′12″6	N.-S. Taber	1915
Angleterre.....	9″4	Applegarth	1914				21″2	Applegarth	1914	48″4	W. Haswelle	1908	1′54″	* Sheppard	1908	3′58″4	Wilson		4′13″8	A.-G. Hill	1921
Autriche.....	9″9	Ranch R.	1921	10″8	Weinzinger	1906	22″3	Cassinone	1913	52″1	Ehrlich	1914	1′58″9	Fischer F.	1914	4′9″	Friebe F.	1921	4′26″5	Nemethy	1921
Belgique.....	10″	Konings	1907	10″8	Brochart	1919	22″6	Jacquemin	1914	50″	Jacquemin	1914	1′57″4	Delarge	1919	4′9″	Delloye	1911			
Danemark.....				11″	Petersen	1896	22″7	Andersen	1920	50″8	Brock	1921	1′57″7	Hoyer	1921	4′12″4	O. Madsen	1912	4′43″4	O. Madsen	1912
Finlande.....				10″8	U. Ruilo	1907	22″1	Aastrom	1920	49″8	Wilen	1921	1′57″	Wilen	1921	4′0″8	Antilla	1917	4′25″4	Antilla	1918
Italie.....				11″	Giongo		22″8	Giongo		51″2	Salvi		1′59″	Ambrosini		4′5″2	Porro	1920			
Norvège.....				10″7	O. Rustad	1916	22″3	Fregner	1918	50″2	Mangoath	1920	1′58″3	Larsen	1920	4′5″4	Rasmussen	1920	4′27″7	Halstvedt	1919
Portugal.....				11″	Correia	1913	23″	Cortezao	1913	55″8	F. Rocha	1914	2′12″1	F. Rocha	1915	4′34″1	F. Rocha	1913			
Suède.....	10″	A. Sjosberg	1892	10″6	Lindberg	1906	21″9	Engdahl	1920	48″5	Engdahl	1919	1′54″3	Lundgren	1921	3′54″7	Zander	1917	4′13″9	Nurmi	1921
Suisse.....				10″9	Imbach	1921	22″5	Imbach	1921	52″1	Mœschlin	1918	2′1″8	Martin	1919	4′19″2	Martin	1921			
Tchéco-Slovaquie...				11″	Skokau	1919	23″3	Steffeck		52″6	Kascheck	1920	2′1″4	Franck	1920	4′2″2	Vorhalik	1920			

(1) Le signe * indique les épreuves disputées en yards.

PAYS	110 HAIES			400 HAIES / 440 YARDS (1) HAIES			400 RELAIS / 440 YARDS (1) RELAIS			1.600 RELAIS / 1 MILE (1) RELAIS			HAUTEUR AVEC ÉLAN			HAUTEUR SANS ÉLAN			SAUT A LA PERCHE		
Monde amateur....	14″4	Thomson	1920	54″	G. Loomis	1920	42″2	Amérique	1920	3′16″6	Amérique	1912	2,014	E. Beeson	1914	1,67	L. Gœhring	1913	4,09	F.-K. Foss	1920
Monde professionnel													2,057	Baker	1900	1,968	Darby	1892	3,581	Dickinson	1892
Olympique.....	14″4	Thomson	1920	54″	Loomis	1920	42″2	Amérique	1920	3′16″6	Amérique	1912	1,936	Landen	1920	1,63	P. Adams	1912	4,09	F.-K. Foss	1920
France amateur....	15″8	Géo André	1908	55″6	Géo André	1920	42″8	Equipe nat[le]	1920	3′29″6	Stade français	1921	1,895	P. Lewden	1921	1,53	Géo André	1914	3,74	Gouder	1908
France professionnel	19″2	Treyens											1,80	Sweeney		1,45	Fleury		3,22	Fleury	
Allemagne.....	15″8	Martin	1912	58″5	Vonmassor	1920	42″6	V.-S. Munich	1914	3′27″	Munich 1879	1921	1,923	Paseman	1921	1,60	Baaske	1913	3,79	Paseman	1913
Amérique.....	14″6	Simpson	1916	54″1	*J.-K. Norton	1920	42″8	* Pennsylvania	1919	3′16″6	* Pennsylvania	1921	2,014	E. Beeson	1914	1,67	L. Gœhring	1913	4,053	F.-K. Foss	1909
Angleterre.....	14″8	Thomson	1920	55″2	*Christienson	1921				3′19″4	* Team natio[l]		1,949	P. Lahahy	1898	1,57	Ewry	1908	3,822	Harleman	1913
Autriche.....	15″8	A. Weilheim	1921	56″8	Szerelemteszi	1914	44″2	Wien A.-C.	1909	3′34″8	Wien A.-C.	1920	1,815	Haselsteiner	1914	1,43	Stumme	1906	3,52	Reiselmeiter	1921
Belgique.....	16″	Brossel	1913	57″6	Smet O.	1920							1,82	Hénault	1921	1,45	Dupont	1905	3,49	Powell	1921
Danemark.....	15″7	Thorsen	1920				44″	Kobenhavens	1920	3′31″	Akademisk I.-F.	1921	1,81	Langkjär	1913	1,52	Lankjär	1913	3,81	Pedersen	1921
Finlande.....	15″8	Vickholm	1919	55″4	Wilen	1919	44″3	I. F. K.	1917	3′25″7	I. F. K.	1920	1,85	A. Laine	1915	1,515	Vuoric		3,70	Rauhamaa	1921
Italie.....	15″6	Colbacchini	1920	59″8	Vigani	1920	46″6	S.-C. Italia	1921	3′39″2	Virtus		1,726	Pisati P.		1,44	Contoli	1921	3,455	Lambiasi	1921
Norvège.....	15″3	Lowland	1919				43″2	Team nation[l]	1920	3′31″6	K. J. F.	1916	1,90	Warendorsch	1915	1,513	H. Backe	1919	3,955	Hoff	1921
Portugal.....	17″2	Salguiero	1914										1,82	Almeida		1,47	De Almeida	1915			
Suède.....	15″3	Hultin	1920	55″2	Christiernson	1921	43″2	Hellas I.		3′23″7	Hellas I.	1921	1,93	Ekelund	1919	1,63	Backe	1921	3,90	Eirey	1921
Suisse.....	15″7	V. Moriaud	1920				45″	Team nation[l]	1920	3′45″2	C.-S. Lausanne	1918	1,76	Moser	1919	1,47	Bleuker	1919	3,50	Gerspach	1921
Tchéco-Slovaquie...	16″4	Pragr		59″8	Marck	1920	47″	Hask	1921	3′41″	Slavia	1921	1,808	Bulin	1921	1,486	Mayer	1921	3,745	Neswéra	1914

G. HEUET 3e KOSKIENNINI 4e MATTSON (abandonné)

LE PRIX JEAN BOUIN

Disputé pour la première fois, le 1er novembre 1921, le prix Jean Bouin (5.000 m.) fut gagné par l'Anglais Blewitt, en 15 m. 29 s. 4/5, devant Monck (15 m. 33 s. 1/5), G. Heuet, Koskiennini, Duquesne, Isola. Le Suédois Mattson et l'Ecossais Peyne avaient abandonné.

3.000 MÈTRES			3 MILES			5.000 MÈTRES			10.000 MÈTRES			20.000 MÈTRES			1/2 HEURE			1 HEURE		
8′33″1	Zander	1918	14′17″6	A. Shrubb	1903	14′36″6	Kolehmainen	1912	30′58″8	J. Bouin	1911	1h7′40″2	Kolehmainen	1913	9.721	J. Bouin	1911	19.021	J. Bouin	1913
			14′18″6	Mac Crae	1918										9.712	White	1863	18.878	Watkins	1899
8′51″2	Hallock	1920				14′36″6	Kolehmainen	1912	31′20″8	Kolehmainen	1912									
8′45″2	J. Guillemot	1921	14′38″2	J. Bouin	1911	14′36″7	J. Bouin	1912	30′58″8	J. Bouin	1911	1h10′34″2	Corlet	1921	9.721	J. Bouin	1911	19.021	J. Bouin	1913
8′49″3	Vermeulen	1918	14′41″6	Vermeulen	1914	15′14″8	Vermeulen	1914	31′32″8	Vermeulen	1914	1h7′46″2	Waltispurger	1913	9.490	Vermeulen	1913	18.142	Vermeulen	1913
8′48″3	Bedarff	1921				15′26″5	Bedarff	1921	33′3″5	Bedarff	1921	1h9′51″5	Blankenbourg					17.493	Ruppert	1921
8′35″	Bonhag	1920	14′22″6	H. Kolehmainen	1913	14′45″	C. Hunter	1920	31′43″6	Kramer	1912							17.466	Pores	1919
			14′17″6	A. Shrubb	1903													18.741	Shrubb	1904
9′6″6	Haidegger	1921				15′41″2	Dworak	1910	34′25″	Kiviston	1913	1h14′1″4	Liehne	1920				17.212	Vaïady	1920
9′2″4	Van Campenhout	1920				15′22″6	V. Campenhout	1920	33′19″	Proot A.	1921				9.320	V. Campenhout	1918	17.648	Rivez A.	1921
9′2″2	Pedersen	1914				15′43″1	Pedersen	1913	33′02″	Pedersen	1913	1h6′54″	Jensen	1921				17.338	Pedersen	1912
8′36″2	P. Nurmi	1921	14′43″2	P. Nurmi	1921	15′0″5	P. Nurmi	1920	31′27″8	Kolehmainen	1914	1h7′40″2	Kolehmainen	1913	9.234	Kolehmainen	1912	18.548	Kolehmainen	1914
						15′24″6	Pagliani		32′19″6	Spéroni C.	1920	1h6′36″	Spéroni							
8′52″7	Halstvedt	1919				14′59″	Halstvedt	1919	31′55″9	Halstvedt		1h10′48″	K. Hange	1912				17.116	K. Hange	1918
						16′37″	De Souza	1913	35′17″	De Souza	1913									
8′33″1	Zander	1918	14′38″7	Zander	1918	14′51″	Bachmann	1919	31′2″1	Bachmann		1h5′29″1	Mattson	1921				18.518	Bachmann	1921
8′59″6	Goschen	1919				16′6″4	W. Marthe	1920							8.694	Schiavo	1919			
8′49″2	Vohralik	1920	15′34″	Dworak		15′41″2	Dworak	1914	34′20″	Vohralik	1920	1h13′44″7	Zyka	1921						

LONGUEUR AVEC ÉLAN			LONGUEUR SANS ÉLAN			TRIPLE SAUT			LANCER DU POIDS			LANCER DU DISQUE			LANCER DU JAVELOT			LANCER DU MARTEAU		
7,613	P.-O. Connor	1901	3,476	R.-C. Ewry	1904	15,519	A. Ahearne	1911	15,54	Ralph Rose	1909	47,58	Duncan	1912	66,10	Myyrä	1920	57,772	Pat Ryan	1913
9,014	J. Howard	1854	4,495	J. Darby	1890	15,127	Burrows	1882	16,56	Ralph Rose	1910							50,290	Carrolls	1898
7,60	Gutterson	1912	3,476	R.-C. Ewry	1904	14,916	A. Ahearne	1908	15,34	Mac Donald	1912	45,21	Taïpale	1912	65,78	Myyrä	1920	54,74	Mac Grath	1912
7,07	Puncet	1911	3,31	Jardin	1907	13,39	Chilo	1919	14,185	R. Paoli	1921	41,58	Tison	1913	49,50	Picard	1920			
6,72	Vyrolle	1913	3,22	Fleury					12,78	Vasseur	1913	38,08	Vasseur	1919						
7,33	Hornberger	1921	3,14	Kurtzahn	1909	14,87	H. Baaske	1912	13,75	Sœllinger	1921	44,61	Steinbrenner	1921	62,98	Buchgeister	1921	36,53	Furtwengler	1912
7,696	Gourdin	1921	3,476	R.-C. Ewry	1904	15,519	A. Ahearne	1911	15,54	Ralph Rose	1909	47,583	Duncan	1912	60,179	Lincoln	1920	57,772	Pat Ryan	1913
7,613	P.-O. Connor	1901	3,898	J. Chandler	1898	14,916	A. Ahearne	1908	15,024	Ralph Rose	1908	44,049	Taïpale	1914	59,995	Lincoln	1920	54,813	Flannagan	1908
7,265	Egger O.	1921	3,14	Jeftanović	1913	14,18	V. Franze	1913	13,42	Michl K.	1914	44,13	Michl K.	1914	57,69	Michl K.	1914	43,05	Tronner	1913
6,87	Lefebvre	1921							12,18	Hubinon	1908	37,54	Deleaender	1921	44,62	Haunan	1920			
6,80	Norman	1920	3,01	Langkjar	1910	13,67	Middeboé	1911	13,285	Petersen	1920	38,45	Brodde	1911	52,87	J.-K. Bang	1914	41,54	Langkjar	1914
7,02	Lethonen	1920	3,21	Linturi	1917	15,30	Tuulos	1919	14,86	Nicklander	1913	47,41	Taïpale	1916	65,55	Myyrä	1920	53,57	Lehtonen	1920
6,49	Nespoli		2,98	Contoli	1921	13,605	Pisati	1921	13,50	Lenzi		40,44	Tugnoli		51,96	Clemente	1921	33,315	Nava Primo	1921
7,11	Johanssen	1919	3,24	H. Backe	1919	14,83	E. Junl	1920	13,30	Larsen	1919	41,045	Lovland	1920	60,44	Lovland	1920			
6,37	Chichorro	1915	3,09	S. Martino	1915				10,62	Martens	1915	32,50	Pereira	1913	37,18	Martins	1915			
7,265	Petterson	1920	3,20	Malmstein	1912	15,09	Janson	1920	14,39	Jansson	1921	45,77	Zalhagen	1916	63,98	Lindstrom	1921	50,45	Lind	1920
6,70	Amrein	1919	3,08	Jeftanovitsch	1918	13,32	Waibel	1919	12,56	Gass	1918	40,88	Gass	1916	48,10	Moser	1921			
6,66	Rosenbaum	1921	3,06	Strana		13,04	Pohl		13,13	Ivo	1921	42,76	Sustera	1914	46,77	Hytmaneck	1921	40,35	Sustera	

L'entrainement à l'athlétisme

Nous avons réuni dans ces pages les préceptes dus aux plus éminents spécialistes, gloires du sport athlétique. Il nous a semblé indispensable de rappeler les conseils que nous avait donnés le plus remarquable champion que nous ayons possédé et que la guerre nous ravit : Jean Bouin, Cette série d'articles ne s'adresse pas seulement aux jeunes voulant se consacrer aux courses, aux sauts ou aux lancements, elle sera également profitable à bien de nos champions en leur permettant d'améliorer leur condition et d'augmenter leur vitesse.

En général, nos coureurs débutent dans les clubs, où ils n'ont pour les initier que les conseils des aînés, des dirigeants ou l'expérience d'un ancien coureur dévoué à son association ; quelquefois ces conseils sont à moitié bons ; l'intérêt du club entrant en jeu, on ne recule pas devant l'obligation de faire fournir des efforts trop violents à nos jeunes sportsmen qui, parfois, se découragent ou abandonnent aussitôt ce sport qui leur est apparu au-dessus de leurs moyens physiques, conséquence de l'absence de compétence de la part de ceux qui ont le soin de guider leurs premiers pas.

A l'Etranger, les grands clubs ont presque tous un entraîneur à leur disposition. Celui-ci est généralement un ancien coureur. Il ne sera pas indispensable que son passé soit celui d'un champion, mais il devra être intelligent et surtout observateur. Il lui incombe la charge d'instruire et d'initier le débutant dans ses premières foulées, d'indiquer les mouvements respiratoires nécessaires à ramener les différents organes à l'état normal, calculer la progression de l'effort et répandre les soins indispensables à tous les novices.

Ces précautions prises, il n'y aura plus de danger à redouter, tout au contraire : les nouveaux venus ne feront que se développer physiquement en s'adonnant à un sport véritablement complet.

L'ANATOMIE DU COUREUR

Les conditions physiques nécessaires au coureur à pied sont très difficiles à définir, son anatomie n'a rien de bien établi. On a vu s'illustrer dans ce sport des hommes admirablement découplés et d'autres ayant presque des mensurations anormales. Je crois seulement qu'il est nécessaire d'avoir un organisme parfait, un cœur bien accroché, des poumons solides, une bonne santé et un moral énergique. Ce sont là des conditions indispensables pour devenir champion. En ce qui concerne les formes esthétiques, elles ne jouent qu'un rôle insignifiant.

De l'ensemble, on a pu toutefois tirer quelques conclusions : le coureur de vitesse, que nous appelons en terme technique « sprinter », est généralement fort, musclé, puissant ; le coureur de demi-fond, grand et découplé ; le coureur de fond qu'on connaît également sous le nom de « stayer » est petit et léger. Mais cela n'est qu'une constatation qu'on peut démentir aisément en citant les exemples de Walker, le vainqueur du 100 mètres aux Jeux Olympiques de Londres, en 1908, qui était petit et léger ; d'Abel Kiviat, recordman du monde du 1.500 mètres, en 3 m. 55 s. 2/5, second à l'Olympiade de Stockholm, puissant et trapu, et moi-même pour les courses de fond. Mon poids le jour de mon record de l'heure, n'était pas loin de 70 kilogrammes.

De même qu'il n'existe pas de type du coureur à pied, on ne connaît pas une base définitive dans son régime ; tout cela est livré à la propre initiative et dépend du tempérament de l'athlète. Il est évident que l'alcool, le tabac, les vins capiteux, etc... sont rigoureusement exclus du programme.

LE RÉGIME ALIMENTAIRE

L'alimentation du stayer se composera de préférence de viande, celle du coureur de demi-fond s'accommodera indifféremment de viandes et de légumes ; quant au stayer, le régime presque végétarien lui sera préférable. On a constaté sinon définitivement, tout au moins d'une façon générale, que les animaux aux mouvements rapides et puissants sont carnassiers, alors que les herbivores sont le plus souvent lents, mais endurants.

Observateurs de cette théorie, les Américains, lors des Jeux Olympiques de Stockholm, faisaient absorber à leurs coureurs de vitesse des rosbeefs très saignants quelques heures seulement avant les épreuves, et les coureurs de Marathon consommaient surtout des fruits et des légumes. Comme exemple, je citerai la famille Kolehmainen qui a produit quatre champions de longue distance, tous quatre partisans convaincus du régime végétarien.

Personnellement, durant mon entraînement, je n'ai jamais suivi un régime alimentaire bien rigoureux : j'ai évité le gibier, les sauces et les plats trop variés. Sans m'y astreindre, mais instinctivement, j'ai toujours eu un goût très prononcé pour les légumes et les fruits cuits ou crus.

Comme boisson, l'eau naturelle est celle qui me convient le mieux. On pourra, afin d'en éviter la crudité, la couper d'oranges pressées et de sucre.

Avant mes courses, mon repas, sans être léger, est assez copieux ; généralement, il se compose de poisson, bananes, pommes cuites, confitures et un peu de sucre dissous dans de l'eau, la quantité de liquide ne dépassant pas un verre ordinaire. Il faudra bien se garder d'absorber trop de boisson. Il est surtout indispensable d'attendre que la digestion soit effectuée. Le temps nécessaire est laissé complètement à l'initiative de l'athlète, nul ne se connaissant mieux que soi-même. J'ai toujours préféré m'abstenir de café et de thé, boissons qui constituent à mon avis des régénérateurs factices et passagers, laissant toujours à leur suite une dépression physique, si minime soit-elle. A la longue, le cœur s'en ressentira inévitablement.

Une camomille ou une infusion quelconque, accompagnée d'un peu de citron si le goût déplaît, sera préférable.

Se coucher tôt, se lever de même. Des savants ont affirmé que cette maxime renfermait la source de la vigueur, l'origine de la résistance et le secret d'une longue vieillesse. Il faut y ajouter foi et suivre ce précepte.

Il n'en coûte pas beaucoup de l'observer. Les veilles imposent au corps une fatigue que le repos ne saurait complètement réparer, aussi suis-je convaincu que le sommeil est un des principaux facteurs du succès.

UNE HYGIÈNE RIGOUREUSE

On pourrait sans hésiter déclarer qu'il est impossible d'être champion sans soigner son hygiène. Le matin, au saut du lit, ouvrez largement votre fenêtre et commencez une série d'exercices d'assouplissement ; une séance d'une dizaine de minutes sera suffisante ; terminez par quelques mouvements respiratoires. Ensuite, lavage complet du corps avec une éponge et frictions avec une brosse pour ouvrir les pores de la peau. Cela sera suffisant pour vous maintenir en bonne santé et vous donner la souplesse nécessaire. Les exercices qu'il conviendra le mieux de pratiquer devront être rapides et légers ; ils seront toujours préférables à ceux de force ou nécessitant des appareils. Le soir, avant de se coucher, une petite marche, suivie de mouvements identiques à ceux du matin, assurera un sommeil profond et calme.

Différentes méthodes d'entraînement ont été expérimentées et toutes sont plus ou moins bonnes.

Personnellement, j'ai toujours été partisan de rester constamment « en dedans de l'action », je veux dire par là que je ne force jamais mes poumons ni mes muscles.

Lorsque mes moments de liberté me le permettaient, je me suis occupé de quelques débutants et j'ai toujours cherché à obtenir d'eux le minimum d'efforts, ce qui est très difficile chez des personnes douées d'un tempérament énergique et vif. J'ai souvent constaté dans l'entraînement des jeunes coureurs une ardeur farouche à ne point vouloir se laisser battre momentanément ; au lieu de revenir par un effort progressif, ils résistent et luttent toujours désavantageusement, lorsque fatalement, à bout de forces, ils s'arrêtent brusquement pour s'étendre sur la pelouse, les bras en croix, l'œil hagard et le visage congestionné. Ces excès peuvent être quelquefois très dangereux et avoir une répercussion ultérieure pour celui qui les commet. A l'entraînement, il sera toujours utile de faire précéder son travail par des mouvements respiratoires, ensuite par une allure progressive, pour amener le cœur et les différents organes à l'effort sans trop les brusquer. La distance imposée parcourue, revenir à la position normale par un travail identique, mais inverse de celui du début. On pourra constater que l'essoufflement et les battements de cœur disparaissent rapidement.

LE TRAVAIL PRÉPARATOIRE

Le sprinter plus que tout autre ne devra jamais commencer son entraînement sans avoir effectué ce petit travail préalable.

Il est particulièrement intéressant de constater que cette théorie peut s'appliquer au cyclisme, à la natation et à la plupart des sports en l'adaptant à ces exercices.

Parmi les mouvements préparatoires, il en est quelques-uns sur lesquels j'insisterai :

La reptation, dont la pratique est excellente pour assouplir différents organes, mais dont l'action bienfaisante se fera surtout sentir pour la cage thoracique. Depuis près de dix ans, j'ai toujours pratiqué cet exercice que j'avais observé dans un jardin zoologique chez certains animaux. C'est ainsi que je l'ai dénommé plus ordinairement « l'auto-massage », parce que cette succession de pas, si j'ose m'exprimer ainsi, sur la poitrine et les épaules permet de respirer plus profondément et supprime ainsi les pressions systématiques que les masseurs emploient pour obtenir le même résultat. Un autre avantage de l'auto-massage est de vous faire maigrir, ce mouvement étant dur et pénible produit une forte sudation.

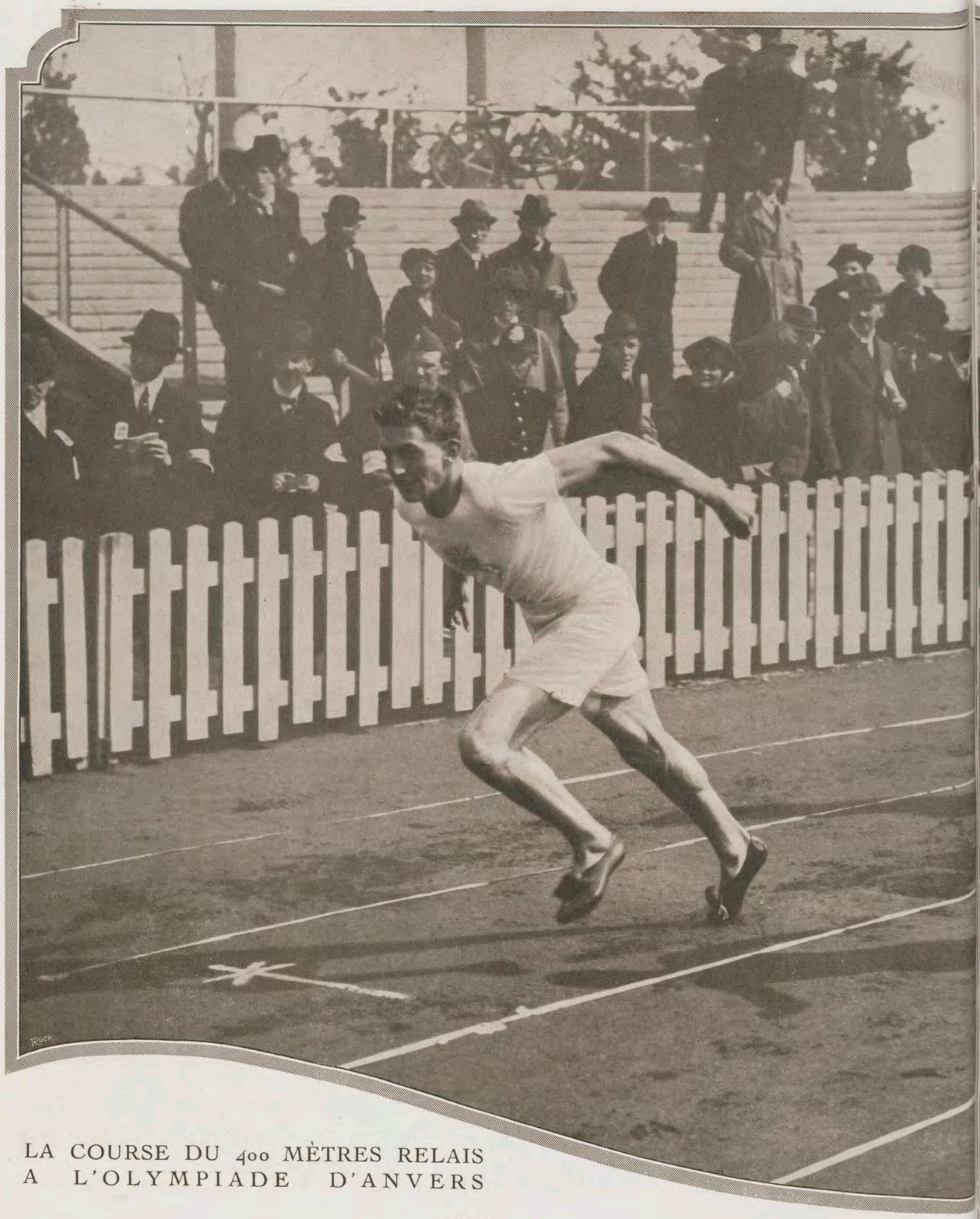
Un moyen pour respirer librement et augmenter la capacité respiratoire consiste à se suspendre dans la position verticale et inspirer le plus fortement possible. On constatera facilement, quelques instants après, que le volume et la facilité respiratoire sont augmentés.

En dehors de ces moyens qui permettent une bonne condition, il est des organes que l'athlète doit soigner plus particulièrement : les pieds par exemple. Je recommanderai toujours de les laver le plus souvent possible, non en les laissant tremper dans l'eau, mais en les humectant avec un linge humide après l'entraînement. On évitera ainsi d'attendrir les chairs, tout en leur conservant une propreté absolue.

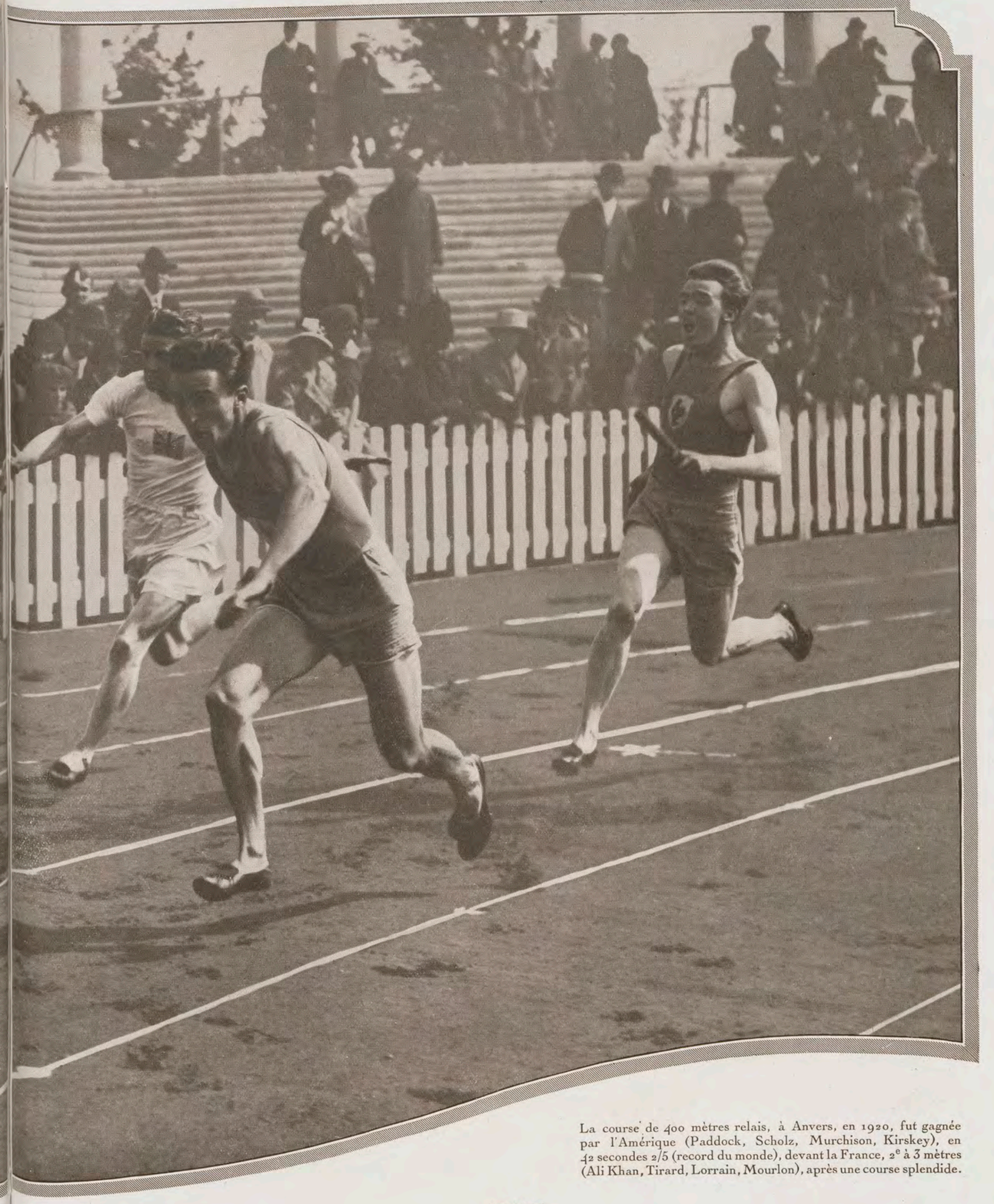
Si, après quelques séances de pratique, le futur athlète ressent des douleurs ou troubles physiques, il ne devra pas hésiter à consulter

ESPOIRS FRANÇAIS
OLYMPIQUES POUR 1924

En haut : Guilloux, âgé de 19 ans, champion de France de saut en hauteur avec 1 m. 80. — *En bas :* Lewden, vainqueur en Suéde, recordman de France avec 1 m. 89.



LA COURSE DU 400 MÈTRES RELAIS
A L'OLYMPIADE D'ANVERS



La course de 400 mètres relais, à Anvers, en 1920, fut gagnée par l'Amérique (Paddock, Scholz, Murchison, Kirskey), en 42 secondes 2/5 (record du monde), devant la France, 2e à 3 mètres (Ali Khan, Tirard, Lorrain, Mourlon), après une course splendide.

FRANK FOSS
RECORDMAN DU MONDE

Aux Jeux Olympiques d'Anvers, l'Américain Frank Foss battait le record du monde du saut à la perche en franchissant 4 mètres 09.

un docteur qui l'auscultera et pourra mieux que tout autre déclarer si l'entraînement sera profitable ou non.

L'un des premiers, et j'en revendique l'idée, j'ai conseillé la pratique de différents sports pour arriver à briller dans un seul. Ceci est à peu près reconnu aujourd'hui et adopté partout. Vous pourriez me répondre que puisque je considère la course à pied comme un sport complet, point n'est besoin d'en pratiquer d'autres, du moment qu'elle développe tous les muscles sauf le triceps et ceux de l'avant-bras. Pourtant on a observé, chez certains coureurs une allure très caractéristique où ces muscles jouent également un rôle.

J'ai souvenance qu'au régiment où je ne disposais que d'un temps relativement court pour m'entraîner, je remplaçais nos séances de training par une leçon d'escrime et c'est ainsi que je pus, en 1911, effectuer une saison brillante. La marche est également un des sports qui profitent le plus au coureur à pied : elle est en même temps la régulatrice du cœur et du corps.

PRATIQUEZ D'AUTRES SPORTS La culture physique donnera la souplesse qui peut vous manquer. La natation sera excellente surtout dans les périodes où les jambes seront fatiguées. A ce sujet, je vous signalerai le petit fait suivant : un entraîneur de Maisons-Laffitte avait quelques chevaux légèrement claqués des tendons ou souffrant des chevilles. Ne pouvant plus les faire entraîner sur piste, il eut la bonne idée de les faire nager, avec l'espoir de leur conserver le souffle et la résistance. Les articulations guéries, il leur fit reprendre le travail progressivement et eut le plaisir d'enregistrer des victoires avec des bêtes qui, si elles avaient été mises au repos complet, auraient certainement réclamé plusieurs mois avant d'être en forme.

Vous le voyez, on peut accompagner la spécialisation de l'usage de quelques sports, surtout lorsque le temps manque pour pratiquer votre spécialité.

Tous les exercices sportifs seront bons pour le coureur à pied, mais il faudra veiller à ne pas en abuser si l'on veut obtenir un résultat. Je dois avouer, à mon grand regret, et malgré le plaisir qu'on peut éprouver à pédaler, que la bicyclette devra être proscrite, la position en machine étant contraire au développement de la cage thoracique.

Quant aux jeunes enfants, les sports qui leur conviendront le mieux, seront le jeu de barres, le saut de mouton, les balles, en résumé, les jeux d'école, qui sont tous des exercices complets, puisqu'ils comportent la course, les sauts, le lancer et quelquefois le grimper.

POUR BRILLER AUX JEUX OLYMPIQUES A la suite des Jeux Olympiques de Stockholm, les sportsmen anglais ont avoué que leur mauvais classement était surtout dû à leur mauvaise préparation, aux règlements surannés gênant les rencontres internationales libres, d'où impossibilité pour leurs athlètes de connaître, d'une Olympiade à l'autre, la valeur et la qualité de leurs nationaux vis-à-vis des étrangers.

Ce qui a tué l'athlétisme anglais nous a été finalement funeste. A qui la faute ? A nos dirigeants qui ont cru bien faire en copiant bénévolement nos voisins d'outre-Manche. J'espère que nous ne suivrons plus cette tactique qui fut vraiment trop désastreuse. Cessons d'être des moutons de Panurge et souhaitons que le sport français soit le résultat de nos propres recherches, soyons ce que nous devons être par suite de notre tempérament, de notre nature et de nos mœurs.

Le sportsman de Grande-Bretagne profite de la semaine anglaise qui facilite son entraînement. Cherchons et surtout employons les moyens de nous entraîner et de lutter à chances égales avec nos concurrents. Si nous désirons, nous aussi, obtenir dans les futurs Jeux Olympiques une place digne de notre pays, commençons à présent par réorganiser nos clubs ; ayons des dirigeants impartiaux, sans autre objectif que le sport en général et ne cherchant pas à satisfaire par une victoire individuelle, l'amour-propre d'un club.

Ainsi, nos grandes associations pourront mettre sur pied des équipes composées de bons éléments et, avec elles, organiser de grands matches ou réunions internationales « démonstrations ».

Invitons les étoiles étrangères à venir en France, alignons-nous avec elles et luttons contre elles jusqu'au jour du triomphe. Nous n'avons rien à perdre à de pareils contacts ; tous mes camarades n'ont pas eu, comme moi, la bonne fortune de se déplacer souvent à l'Etranger et d'observer les multiples détails qui donnent la suprématie à ces champions.

A l'appui de cette thèse, écoutez cette anecdote :

Le 18 juillet 1912, à Pénas, village des Bouches-du-Rhône de 2.000 habitants, mes amis Garon, Reginald, Philbrook (4e du décathlon à Stockholm) et moi-même, nous participions à une réunion de sports athlétiques, organisée par un jeune club de cette localité. Grâce à une publicité bien comprise et à l'attrait de jolis prix, cette petite fête, à laquelle de nombreux participants prêtèrent leur concours, obtint un succès considérable et se déroula devant une assistance de plus de 2.000 personnes, venues de tous les environs. Ce fut, ce jour-là, pour toute cette population provençale, une véritable révélation.

Après cette « exhibition », les gens du pays étaient conquis aux beautés de l'athlétisme, et j'ai appris qu'une section s'était formée avec l'espoir d'y briller un jour.

J'ai maintes fois entendu dire qu'il fallait que je fusse d'une trempe spéciale pour arriver aux résultats obtenus.

Eh bien ! je ne partage pas cette opinion flatteuse que je trouve également inexacte en ce qui concerne les Américains.

Je ne suis fils ni de cow-boys, ni de fermiers, ni d'athlètes, pas plus que je n'ai été élevé ou dressé pour le sport. En effet, né d'une famille citadine, je n'ai jamais déserté la ville. La bonne constitution, que je tiens de mes parents, fut un des atouts de ma carrière sportive. Point n'est besoin d'avoir du sang indien comme Thorpe ou de courir des forêts vierges pour arriver à être champion.

J'ai débuté dans le sport à l'âge de 15 ans. Je me classai assez rapidement parmi les meilleurs régionaux, mais, avant de prendre réellement une spécialité, j'avais pratiqué d'autres exercices, tels que : natation, bicyclette, football, escrime et gymnastique.

En fait d'entraîneur, je n'eus qu'un ami dévoué qui remplissait les fonctions de chronométreur pendant mes galops préparatoires.

C'est vous dire que les beaux efforts ne réclament pas, d'une façon formelle, le concours d'un manager américain. Néanmoins, je reste partisan de cette assistance, mais à un degré relatif. Mon avis est que nous ponrrions trouver dans notre milieu sportif bon nombre d'éducateurs connaissant suffisamment les règles et les soins pour préparer nos champions.

Mon adversaire des 5 000 mètres aux Jeux Olympiques de Stockholm, l'extraordinaire Kolehmainen, n'avait pas à son service un entraîneur américain, mais simplement un masseur entendu en course à pied. Son travail était à peu près le même que le mien. Une seule différence dans l'alimentation : il ne mangeait que des légumes.

Ces considérations vous prouvent que les succès des Américains ne résultent pas d'une question de race, mais qu'ils sont dus à la discipline, à la volonté et à la perfection des méthodes.

Les Français peuvent espérer les égaler, mais il est nécessaire qu'ils se soumettent à un entraînement sérieux et complet.

Jean Bouin.

LES COURSES DE VITESSE

Par Jean BOUIN

recordman du monde.

Dans la catégorie des épreuves de vitesse, on doit classer toutes les distances intermédiaires, depuis le classique 100 mètres ou 100 yards, jusqu'au 800 ou demi-mille. Quelques-uns auraient voulu y adjoindre le 1.500, mais de l'avis de la majorité des sportsmen, cette épreuve doit être classée dans le demi-fond.

Dans les courses de 100 mètres et au-dessous, « partir » c'est gagner à moitié. Aussi est-il indispensable de travailler et d'insister sur le départ. J'ai vu des athlètes, possédant des qualités naturelles exceptionnelles, se faire battre par des coureurs aux qualités inexistantes, mais sachant partir. La seule position pouvant être recommandée est celle dénommée le « kangourou start » qui fut, pour la première fois employée, il y a une cinquantaine d'années, par le célèbre nègre Black Samuel, qui avait voulu imiter ces quadrupèdes au moment où ils s'élancent. Cette position est reconnue aujourd'hui comme la meilleure, du reste elle est universellement adoptée.

Pour prendre un bon départ, il ne faut pas se borner, comme font la plupart, à se mettre à genoux et les deux mains à terre. Ce ne serait qu'un simulacre de gestes des grands champions qui, eux, n'ont réussi qu'à force de travail et de recherches.

Avec l'aide d'une petite pelle, faites dans le sol deux petits trous espacés selon votre taille et dans le sens de la course. Posez ensuite la pointe de vos pieds jusqu'à moitié ; ceux-ci devront avoir la position verticale. Le pied droit ou le gauche sera en arrière de façon que votre genou arrive à la hauteur de votre talon gauche ou droit, selon ce qui vous conviendra le mieux. Posez alors vos mains à terre en laissant tout le poids de votre corps y reposer. Les mains doivent être placées sur la ligne de départ, le pouce légèrement tourné dedans et écartez les autres doigts.

Avant le commandement du starter, assurez-vous que votre position est parfaite, en effectuant deux ou trois essais. Lorsque vous aurez acquis la confiance dans votre position, efforcez-vous d'être calme et ne cherchez jamais à voler ou à devancer le coup de pistolet, car vous risqueriez de vous faire pénaliser et de vous énerver. Au sujet des pénalisations, je ne puis manquer de signaler le peu d'autorité dont font preuve nos officiels dans cet emploi.

Au commandement de « attention ! », vous vous assurez de votre stabilité ; à celui de « préparez-vous ! », élevez votre genou, tenez-vous prêt à bondir et portez toute votre attention sur le coup de pistolet. Évitez la faute de sauter au signal ou de vous relever trop brusquement ; bien au contraire, partez graduellement en vous relevant peu à peu.

Placez à 10 mètres du départ une corde à la hauteur de votre cou et ingéniez-vous à passer dessous à toute allure. Vous vous habituerez ainsi à vous relever progressivement et seulement après quelques mètres parcourus.

Durant le sprint, ne regardez jamais derrière vous, ce geste pouvant vous faire perdre une place et être mal interprété par les spectateurs. Seul le but devra être votre préoccupation.

Si le coureur doit s'entraîner à démarrer, il devra également apprendre à arriver. Un moyen est celui qui consiste, 2 ou 3 mètres avant le fil, à sauter, le corps en avant. Toutefois, cette façon réclame de l'exécutant de la précision et une grande habitude. Mal compris, cet exercice peut faire perdre du terrain et quelquefois entraîner la chute.

Quelques coureurs, une fois le poteau franchi, s'arrêtent brusquement. Il faudra éviter cette erreur, source de complications au cœur,

WEINHARDT, 2e GOUILLEUX, 3e

UNE VICTOIRE FRANÇAISE EN 400 MÈTRES A STOCKHOLM

ENGDAHL, 4e FÉRY, 1er

Au match France-Suède, disputé à Stockholm, en août 1921, notre espoir pour 1924, Féry, dans le 400 mètres, parvint à triompher des plus remarquables spécialistes suédois, en 49 secondes 9/10. — *En médaillon*, l'arrivée de notre représentant Féry.

entraînée par une secousse nerveuse trop brutale. Pendant le 100 mètres, je ne saurais trop recommander une respiration normale.

Laissez-moi, en passant, essayer de détruire une vieille légende, attribuant au coureur de 100 mètres l'absence des fonetions respiratoires durant la course. Bien au contraire, nous ne saurions trop recommander une respiration normale.

Pour le 100 mètres, je m'en rapporterai à l'expérience du célèbre coureur Sud-Africain Patching, que j'eus le plaisir d'observer lors de sa préparation pour les Jeux Olympiques de Stockholm.

L'entraînement relatif au 100 mètres réclame trois qualités : la détente pour le départ, la souplesse pour actionner les jambes, le souffle pour assurer le finish. Pour les acquérir, l'athlète suivra un entraînement sérieux et raisonné. A chaque séance, il commencera par un tour de piste (3 ou 400 mètres), qui lui vaudra le souffle, la chaleur et le délassement des muscles Cette course sera effectuée en foulées et sans effort. Après, nombreux mouvements respiratoires et quelques exercices de culture physique. Puis le sprinter accomplira une série de départs (une dizaine) qui s'étendront sur la distance de 20 à 25 mètres et il portera également toute son attention au commandement de son starter occasionnel.

Au cours de ces starts, il pourra en prolonger un jusqu'à 80 mètres, mais rarement il parcourra la distance complète, le finish s'obtenant par des courses préalables de 3 ou 400 mètres faites sans effort.

La souplesse s'obtiendra également par la culture physique, le massage et la chaleur (le caleçon de laine sera préférable à tout autre linge).

Au point de vue alimentaire, nous avons déjà dit que les Américains spécialistes des courses de vitesse étaient de grands carnassiers, mais une expérience déjà longue démontre qu'ils n'ont pas tort.

Quant à la foulée, elle sera longue, mais naturelle et par conséquent propre à chaque coureur.

Si le chronomètre est un auxiliaire sérieux pour le stayer, le sprinter ne pourra guère s'en servir et devra seulement se contenter des temps officiels.

Le 400 mètres est certainement l'épreuve qui réclame de la part de l'athlète le plus d'efforts et par conséquent des qualités physiques excellentes. Il n'est pas rare de voir sur cette distance des champions terminer complètement épuisés.

Il y a quelques années, la tactique adoptée consistait à partir à fond, comme pour un 100 mètres, et essayer de répéter quatre fois consécutivement cet effort. Aussi assistait-on à des arrivées mouvementées et fort imprévues. Les Américains ont détruit cette vieille théorie et, une fois de plus, dans ce sport, comme dans les autres, il nous a fallu les écouter, puis les imiter.

Les athlètes d'outre-Atlantique prennent des départs qui ne sont pas rapides. Ils semblent disputer un 1.500 dont le train serait bien réglé; les foulées paraissent formidables, mais lorsque les 150 derniers mètres approchent, on voit se dessiner une seconde course qui, cette fois-ci, a tout à fait l'air du véritable sprint. Le 400 et le 800 sont les deux courses possédant une méthode et un entraînement identiques. Aussi a-t-on vu souvent les étoiles du 400 remporter des succès dans le 800 ou inversement. On peut même ajouter qu'il est bon pour un coureur de 800 de prendre part à des 400 afin d'acquérir la vitesse qui pourrait lui faire défaut.

TABLEAU D'ENTRAINEMENT POUR LE 400.

Lundi : 5 à 600 mètres en foulées et 2 ou 3 sprints de 50 mètres.
Mardi : plusieurs départs, 250 mètres.
Mercredi : quelques tours sur la pointe des pieds, coupés de sprints de 50 à 60 mètres.
Jeudi : quelques départs, un 300 mètres vite.
Vendredi : repos complet, massage.
Samedi : un ou deux tours de piste en souplesse et 150 mètres en foulées à l'allure d'un 400.
Dimanche : course.

TABLEAU D'ENTRAINEMENT POUR LE 800.

Lundi : 1.000 mètres en foulées, allure lente, un ou deux sprints.
Mardi : plusieurs départs, dont l'un sur 200 à toute allure.
Mercredi : quelques tours de piste sur la pointe des pieds, coupés de sprints sur 50 mètres.
Jeudi : 200 mètres à toute allure, 300 au train et les 200 derniers à bonne allure.
Vendredi : repos complet, massage.
Samedi : tours de piste avec mouvements d'assouplissement et un 300 mètres en foulées.
Dimanche : course.

On voit donc que les deux spécialités ont un entraînement à peu près semblable. Tel qui brille dans le 400 ne peut pas être inférieur dans le 800, pas plus que le champion de 100 mètres ne saurait manquer de valeur dans le 200.

Jean BOUIN.

LES COURSES DE DEMI-FOND

Par AUDINET

champion de France.

Le demi-fond comporte les épreuves excédant 800 mètres et allant jusqu'au mille, soit 1.609 mètres. Si l'apprenti coureur est mince qu'il recherche la souplesse; s'il est râblé, qu'il coure en force.

L'athlète grêle devra ménager ses efforts ou plutôt les diminuer en donnant le plus de jeu possible aux articulations du pied et de la cheville. Pour y parvenir, il sautera d'une pointe de pied sur l'autre en relevant le genou le plus possible. Les muscles du mollet deviendront ainsi puissants et permettront de couvrir de longues distances sans que le talon touche le sol. Le saut à la corde complétera l'œuvre.

Ensuite, travaillez la foulée : pour l'allonger, employez le procédé qui consiste à mesurer 20 mètres que vous couvrirez en foulées normales, puis à chaque séance vous tâcherez d'en diminuer le nombre peu à peu. Vous augmenterez la distance les jours suivants et au bout de quelque temps, vous serez étonné de couvrir 1.500 mètres à des foulées que vous aviez peine à faire sur 100 mètres.

Etes-vous râblé ? Heureux homme, vous avez les muscles puissants naturels que l'athlète mince est obligé de se préparer. Vous n'avez donc qu'à vous accoutumer au travail et à parcourir des distances de plus en plus grandes en ne poussant que peu à peu. Si vous manquez de foulée, faites comme je viens de l'indiquer.

La course du kilomètre est assez rare, mais très dure, plus peut-être que le 1.500, car dans sa dernière partie elle exige une vitesse peu en rapport avec la longueur de l'effort. Voici comment se préparait à cette distance le grand champion anglais W. M. George :

TABLEAU D'ENTRAINEMENT POUR LE 1.000 MÈTRES

Lundi : 1 kilomètre lentement, repos, puis '500 mètres à bonne allure.
Mardi : 1.500 mètres à allure moyenne, puis 900 à bonne allure et finir par un sprint.
Mercredi : 1 kilomètre lent au début, avec un 200 mètres final vite, repos, et un ou deux sprints.
Jeudi : 800 mètres vite, repos, 2 sprints de 100 mètres.
Vendredi : 1.500 mètres à bonne allure, avec, au dernier tour, 400 mètres vite.
Samedi : course.

Ajoutez à cela les exercices de culture physique et respiratoires indispensables pour tout entraînement. Telle est la façon de se mettre en pleine forme.

Pendant la course, éviter les gêneurs du peloton, puis une fois qu'on est dégagé, soutenir une allure modérée pendant 500 mètres. Se reposer ensuite tout en surveillant ses adversaires pendant la première moitié du dernier tour et sprinter en allongeant l'allure et la foulée.

Le 1.500 et le mile nécessitent des qualités que la plupart des spécialistes ne soupçonnent même pas. Le célèbre champion W. George qui battit le record du mile, le 23 août 1886, avait eu l'idée de cette performance, en 1878, alors qu'il était simple apprenti pharmacien à Worcester. Ses camarades s'étaient moqués du tableau de marche qu'il avait établi à cette époque. Nous allons le comparer à ses temps réels, huit ans plus tard :

TABLEAU DE MARCHE DU 1er JUIN 1878 (PROJET).

1/4 de mile. .	59 s.		1er tour (402 m.). .	59 s.	
1/2 — . .	2 m.	2 s.	2e — . .	1 m.	3 s.
3/4 — . .	3 m.	8 s.	3e — . .	1 m.	6 s.
1 — . .	4 m.	12 s.	4e — . .	1 m.	4 s.

TABLEAU DE MARCHE DU 23 AOUT 1886 (RECORD).

1/4 de mile. .	58 s.	1/2	1er tour (402 m.). .	58 s.	1/2
1/2 — . .	2 m.	2 s.	2e — . .	1 m.	3 s. 1/2
3/4 — . .	3 m.	7 s. 3/4	3e — . .	1 m.	5 s. 3/4
1 — . .	4 m.	12 s. 3/4	4 — . .	1 m.	5 s.

Seul Jean Bouin, depuis, sembla pouvoir rivaliser dans la netteté des approximations avec cet homme-chronomètre.

L'entraînement consiste à courir chaque jour sur piste, sans pousser, à un train soutenu sur des distances allant jusqu'à 3.000 mètres, entrecoupées de poussées sur 400 ou 800 mètres et de quelques sprints. Finir par un emballage de 50 ou 100 mètres. Il est nécessaire de se reposer un ou deux jours avant la course.

Le tableau du fameux spécialiste américain Geo W. Orton était le suivant :

TABLEAU D'ENTRAINEMENT POUR LE MILE.

Lundi : 1 mile à bonne allure après un premier tour à vitesse de course, une ou deux poussées de vitesse et du train sur 800 mètres.
Mardi : 1/2 mile à grande allure et finir le mile au train.
Mercredi : 2 ou 3 courtes poussées de vitesse : 400 mètres à bonne allure. Repos. 1 mile au train.
Jeudi : 1 mile 1/2, les 800 premiers mètres à allure de course et le reste au train.
Vendredi : 2 ou 3 courtes poussées de vitesse : 600 mètres à demi-allure de course ; 1.200 mètres au train.
Samedi : repos.
Dimanche : course.

La tactique de la course consiste à partir à toute allure, puis à ralentir au bout de 20 mètres pour prendre une longue foulée soutenue. Ne rien changer jusqu'à la ligne droite finale où l'on allonge progressivement pour augmenter la vitesse de plus en plus jusqu'au poteau. Quels que soient les incidents de l'épreuve, le coureur doit toujours se réserver des forces pour l'effort final. Si les circonstances lui permettent

L'AMÉRICAIN BEESON
Recordman du monde du saut en hauteur, depuis 1914, avec 2 mètres 014.

LE FRANÇAIS COUILLAUD
Espoir olympique pour 1924, Couillaud atteint près de 7 mètres au saut en longueur.

CHAMPIONS DE SAUT

de mener la course à sa guise, qu'il la divise ainsi : 400 mètres rapides au début, 400 mètres soutenus, 400 mètres plus aisés pour reprendre le souffle, 400 mètres aussi vite que possible.

Pour se préparer aux épreuves de 5.000 mètres, l'entraînement doit être suivi à peu près de la même façon. Il faudra simplement augmenter les distances, c'est-à-dire faire des galops de 3.000 mètres fréquemment et, de temps en temps, c'est-à-dire deux fois dans la semaine, 5.000 mètres au train, entrecoupé de sprints. Le travail consistera à maintenir l'homme en souffle.

L'athlète devra observer de la façon la plus stricte son régime alimentaire et prendre surtout des légumes ou toute autre nourriture rafraîchissante, nécessitée par la fatigue et le surcroît d'efforts accomplis pour arriver à la forme.

Un grand principe à observer dans les courses comportant de nombreux tours de piste, était ainsi formulé par Jean Bouin : « Ne pas perdre de la distance. » En effet, le stayer doit veiller à s'assurer la corde le plus qu'il pourra et éviter de passer un adversaire dans les virages. C'est pourquoi, à l'entraînement, il devra s'habituer à marcher le plus près possible de la pelouse.

Je terminerai en rappelant de quelle façon Jean Bouin, notre maître à tous, s'entraîna pour la course de 5.000 mètres des Jeux Olympiques de Stockholm où il battit le record du monde. Laissons-lui la parole :

« J'étais arrivé à Stockholm, le 25 juin, dans une demi-forme, mais en bonne santé, point capital. Le premier jour, j'ai pris un bain suivi d'un massage, et j'eus un repos relatif, car je visitai les centres d'entraîuement et le stade. La seconde journée devait être réglée comme les suivantes, à part quelques modifications concernant la durée plus ou moins longue de mon entraînement. Je fis un travail léger consistant dans des exercices d'asscuplissement Je pris soin d'effectuer mes courses sur le gazon, plus souple que la cendrée. Après une séance d'une heure, consacrée extièrement à chercher à me mettre en bon état et en respiration, je rentrai au vestiaire pour prendre une douche suivie d'une friction. Je restai une demi-heure allongé pour permettre aux organes de reprendre leur état.

« Comme boisson, de l'eau avec de l'orange pressée. Je mangeais beaucoup de légumes, poissons, viandes grillées et des fruits crus et cuits. J'évitais les sauces, les mets épicés ou lourds. Le repas terminé, j'effectuais, dans un bois voisin, une promenade d'une heure et rentrais au vestiaire m'allonger le même laps de temps.

« J'assistais l'après-midi à une partie de l'entraînement et vers les cinq heures je commençais le mien. Ma seconde séance fut une course sur un kilomètre, après avoir accompli un tour à une allure progressive pour amener le cœur aux battements voulus, je poussai la distance prévue à mon tableau de marche, en me basant sur l'état de ma condition physique. J'avais soin de confier mon chronographe à un ami qui ne divulguait le temps à personne. Le premier résultat fut médiocre. Je ne me démoralisai pas, sachant que je pourrais remédier à ce manque de forme momentané. Une fois les mille mètres accomplis, je terminai par un tour en ralentissant l'allure méthodiquement pour ramener le cœur et les poumons à l'état normal. Quelques instants de répit et je fis plusieurs sprints de 40 à 60 mètres, puis des mouvements de culture physique, un vigoureux massage et ma séance fut terminée.

« Trois heures après, repos du soir en évitant d'absorber trop de liquide, puis une bonne heure de marche, un peu de distraction et je regagnais mon *home* pour dormir huit ou neuf heures. Les jours suivants, je poursuivais ma préparation en augmentant mes distances.

« Un matin, je fus amené à m'entraîner avec Kolehmainen. Nous décidions de courir sur 2.500 mètres et de nous mener un tour chacun sans donner à fond. Mais notre amour-propre l'emportait et ce fut à qui mènerait le plus vite. Le dernier tour fut en rapport avec notre allure initiale, c'est-à-dire lent, aucun des deux ne voulant faire connaître sa pointe finale et c'est ensemble que nous passions le poteau d'arrivée. Les chronos accusaient 7 m. 8 s., mon record étant de 7 m. 21 s. Je ne communiquai pas ce temps, mais dès lors, je pris confiance, sentant que la forme, la vraie n'était pas loin. Je n'avais plus qu'à me maintenir et attendre le 9 juillet.

« Entre temps, les Américains arrivèrent. Lenrs entraîneurs pronostiquèrent que j'étais trop gros pour un stayer, que j'avais trop bonne mine pour un homme entraîné. Le manager suédois avait émis la même opinion. Je ne les écoutai point. Connaissant ma conformation physique et mon poids, je savais fort bien qu'il ne me restait que deux kilos à perdre : j'avais huit jours devant moi et, de plus, la perspective d'une série avant la finale. Sachant qu'il en est de même pour la course à pied que pour les autres sports, je me rappelai certain boxeur qui fut battu pour avoir voulu perdre trop de poids. Me trouvant en bonne condition, je pris deux jours de repos.

« Le 8 juillet, veille de mon éliminatoire, j'effectuai un galop de 2.000 mètres avec la tenue de sport que je devais porter le lendemain. Je m'assurai que tout allait bien.

« Devant courir l'après-midi, j'en profitai pour faire le matin un dernier travail sur 600 mètres et subir un ultime massage. Je gagnai la course en faisant 15 m. 5 s., le record du monde, détenu jusqu'alors par Scott, étant de 15 m. 6 s. 4/5.

« J'étais enchanté, sachant avec quelle aisance j'avais accompli cette performance. Je rentrai au vestiaire pour me faire masser. Je savais que la lutte du lendemain serait dure.

« La finale arriva. Je fus battu d'une poitrine par Kolehmainen, après avoir mené toute la course et sans avoir pu décramponner le Finlandais qui, en un suprême effort, parvint à me souffler la première place. Quelle déception ! Mais ce qui m'a toujours laissé rêveur c'est le temps de 14 m. 36 s. La perte, par une poitrine, d'un si beau record, me fut sensible, néanmoins mes regrets furent atténués en pensant que j'avais contribué à le faire tomber à un temps véritablement imprévu. »

Ah ! quand posséderons-nous d'aussi merveilleux apôtres d'aussi remarquables athlètes que notre grand Jean Bouin, tombé au champ d'honneur !

AUDINET.

LES COURSES DE FOND

Par Alfred A. SHRUBB

recordman du monde.

C'EST lors des Jeux Olympiques d'Athènes que les courses dites de Marathon sont devenues classiques. On ne supposait pas alors qu'elles remporteraient le succès qu'elles recueillent partout aujourd'hui et j'étais loin de croire que j'en deviendrais l'un des plus heureux spécialistes.

Le principal est de commencer par s'entraîner à la marche. Accomplir trois ou quatre fois par semaine une promenade de 16 miles, soit environ 25 ou 26 kilomètres, à une allure d'environ 4 miles 1/2 à l'heure (7 km. 200). Les autres jours, 12 à 13 kilomètres suffisent, mais alors à une moyenne de 8 kilomètres, sauf un jour où 25 kilomètres seront couverts sur route à la course, à l'allure la plus régulière possible.

Je pratiquais cet entraînement pendant un mois ou six semaines, puis mon travail devenait plus rigoureux. Je faisais à la course 20 (32 kilomètres) et même 25 miles (40 kilomètres), deux fois dans la semaine ou trois fois en quinze jours. Je préférais la route à la piste, celle-ci affermissant moins les muscles que celle-là. Il convient de prolonger les marches pendant ce temps, de parcourir 20 ou 25 miles deux fois par semaine et 12 à 15 les autres jours. Aucune tentative de sprint.

C'est en effet la distance et non l'allure qui est le principal écueil dans une course de Marathon. Il faut donc avant tout s'efforcer de pouvoir la couvrir sans crainte. Le reste sera facile. Le jour de la course, si vous avez les 42 kilomètres dans les jambes, vous pouvez indéfiniment régler votre allure comme vous le désirez.

Il ne faut pas lever les pieds trop haut, sinon la fatigue arrive vite. La meilleure action est celle qui vous permet d'employer tous vos moyens. Par conséquent, évitez de « cogner » vos muscles, ce qui arrive lorsque vos jambes frappent la terre en venant de haut.

Laissez pendre vos bras et penchez-vous en avant pour vous aider en portant votre poids devant vous. Faites votre parcours en vous imaginant que vous dormez et qu'un rêve vous fait croire que vous courez : vous donnerez moins d'effort et ressentirez une fatigue moindre.

Ne vous tourmentez pas outre mesure de votre position dans la course. Par votre entraînement, s'il a été sérieux, vous devez savoir que vous êtes capable de couvrir la distance dans un temps voisin des records. Surtout n'écoutez pas les spectateurs, ne vous occupez que de vous. Suivre les conseils du profane fait souvent perdre une course. Si vous avez besoin de renseignements sur votre allure, postez quelques amis sur votre chemin. Ils vous diront votre vitesse et cela suffit. A vous de voir si vous devez accélérer ou ralentir. S'il le faut, allez plus vite, mais il est préférable que ce soit votre instinct plutôt que le chronomètre qui vous y incite. Plus votre allure sera mécanique, plus vos chances augmenteront. Il faut absolument libérer vos jambes de toute influence du cerveau.

Il ne fait de doute pour personne que les courses de longue distance, comme les Marathon sur route, sont les plus intéressantes. Elles le sont de bout en bout, depuis le départ jusqu'à l'arrivée. Ne sont-elles pas les plus fertiles en incidents, en coups de théâtre. Tel qui donne l'impression de gagner et qui s'est assuré un gros avantage disparaît soudain. Tel autre, plus froid, plus méthodique, revient alors que nul ne songeait plus à lui. Si vous vous sentez la force de suivre à la lettre tous les renseignements que je viens de vous confier et que ma longue carrière me permet de vous donner, si vous êtes physiquement construit pour de semblables efforts, il est incontestable que vous aurez les plus grandes chances de triompher dans ces épreuves, nécessitant un ensemble remarquable de qualités physiques et morales.

Alfred A. SHRUBB.

LE CROSS-COUNTRY

Par Jean BOUIN

recordman du monde.

LE cross-country est l'un des meilleurs sports que l'homme normal puisse pratiquer ; les poumons et le cœur peuvent travailler selon que le coureur le désire, et pour cela il suffit de réduire ou d'augmenter l'allure. Quant aux muscles du corps, tous jouent un rôle complet, augmenté dans certaines circonstances par les obstacles qui émaillent ordinairement un véritable cross-country. Il faudra donc sauter en hauteur, en longueur avec ou sans élan, grimper dans les raidillons et escalader les murs.

LES VIRTUOSES DU JAVELOT

LE SUÉDOIS LEMMING

En haut, le Suédois Lemming, champion olympique qui conserva le record du lancement du javelot depuis 1908 jusqu'à 1916, par un jet de 54 mètres 72.

LE FINLANDAIS MYYRA

En bas, le Finlandais Myyra, recordman du monde du lancement du javelot (66 m. 10), et champion aux Jeux Olympiques d'Anvers, par un jet de 65 m. 78.

LE NÈGRE AMÉRICAIN GOURDIN
RECORDMAN DU SAUT EN LONGUEUR

Le nègre américain Gourdin a réussi, en 1921, l'extraordinaire performance de sauter 7 mètres 695 en longueur avec élan, battant le record de Pat. O'Connor (7 mètres 61, en 1901).

L'AMÉRICAIN RALPH ROSE

Le regretté champion olympique était recordman du monde du lancement du poids avec 15 m. 545 (1913).

En résumé, le cross nécessite et développe les qualités de l'athlète complet physiquement et moralement.

Le meilleur entraînement est celui de l'entraînement en groupe, le plus qualifié prenant la tête et ne la quittant que pour stimuler l'ardeur des défaillants. Dès le début de la saison, il sera utile de travailler deux ou trois fois sur piste, ensuite on fera des galops de 4 ou 5 kilomètres en augmentant progressivement la distance chaque dimanche, afin d'arriver à 13 kilomètres, les championnats se disputant sur 14 ou 15 kilomètres environ.

Au cours de ces entraînements successifs, il faudra la plupart du temps travailler sans effort pour se réserver en vue des canters de 2.500 à 3.000 mètres que l'on effectuera sur piste à toute allure. Le jeudi sera préférable, sa place partageant la semaine et permettant aux muscles, tout en s'étant reposés de l'effort du dimanche, de trouver le temps nécessaire pour attendre l'épreuve future.

Le crossman devra également courir avec la tête et réfléchir qu'une côte ne se monte pas à toute allure ; il raccourcira les foulées, de même que le cycliste emploie le changement de développement. Dans les descentes, incliner le corps légèrement en avant et poser les pieds sur la pointe ; sur le plat, reprendre l'allure de la piste. Dans les sous-bois, ne jamais hésiter devant les branches, foncer droit et employer les bras quelquefois pour se préserver, lorsqu'on se trouve en seconde position. Poser le pied presque à plat dans les labourées pour éviter d'enfoncer.

Si les circonstances — elles sont fréquentes en hiver — empêchent l'athlète de s'entraîner à travers la campagne, remplacez le travail de plein air par de la culture physique, appropriée aux qualités réclamées chez le coureur du cross, c'est-à-dire saut à la corde, sauts successifs sur place, mouvements de danse anglaise, etc., puis massages destinés à éviter l'augmentation de poids et à entretenir la souplesse des muscles.

Jean Bouin.

LES COURSES DE HAIES

Par Forrest SMITHSON

ancien recordman du monde.

Malgré les plus remarquables qualités physiques, l'apprenti ne pourra devenir champion de haies que s'il possède trois conditions indispensables : le coup d'œil pour franchir l'obstacle, la vitesse, l'endurance. Combien, qui étaient doués, n'ont jamais réussi parce qu'ils ont prêté trop d'attention à la manière de passer correctement la haie, ne se doutant pas que ce style ne suffit pas pour gagner, s'il n'est pas renforcé par la vitesse et l'endurance. Pour aborder un obstacle à toute vitesse et le franchir sans hésitation, il faut déjà une certaine audace que seul peut procurer l'entraînement. Le débutant qui s'entraîne sur le 110 mètres haies avec obstacles de 1 m. 20 s'approchera de la première haie beaucoup moins vite que s'il disputait une course plate et, au moment du saut, il hésitera. Voilà l'appréhension qui doit être combattue avant tout. Pour y arriver, au début, placez une haie de 0 m. 90 à 15 mètres du départ et abordez-la à toute allure. Essayez également de vous entraîner avec un coureur de vitesse qui courra à côté de vous sur le plat, tandis que vous lutterez avec lui, vous franchissant les haies.

N'abordez les haies de 1 m. 20 que lorsque vous serez sûr de sauter rapidement et sans hésiter celles de 0 m. 90.

La vitesse joue un rôle primordial, alors que généralement, on travaille surtout la haie. Songez qu'il faut pouvoir parcourir les 100 mètres presque en 11 secondes et l'allure entre les obstacles est un des premiers facteurs du succès. C'est pourquoi, au début, il importe peu de s'occuper de la manière dont on franchit l'obstacle, dût-on le faire tomber. Ce n'est qu'à la longue qu'on parviendra à sauter juste au ras. Pour y parvenir, employez ce moyen : placez un morceau de bois ou un petit caillou sur le haut et au milieu de la haie, et astreignez-vous à le faire tomber sans toucher l'obstacle.

Ensuite, entraînez-vous sur les départs, aussi importants que dans les courses de plat. Un grand défaut des débutants, au coup de revolver, est de sauter en avant, au lieu de partir graduellement, ce qui leur fait perdre plus d'un mètre, car, en sautant, ils se déséquilibrent. Remède : tracez une ligne à environ 0 m. 90 en avant de la ligne de départ et exercez-vous à mettre sur cette ligne, aussi vite que possible, le pied qui est en arrière. N'essayez pas de vous relever trop vivement : il est plus facile de courir bas, le corps bas en avant, pendant une quinzaine de mètres, car cela vous permettra d'acquérir votre foulée dans les 15 mètres suivants. N'ayez pas la tête trop basse, ni les jambes trop droites, ne balancez jamais vos bras de droite à gauche, mais d'arrière en avant, ne regardez pas derrière vous et finissez à toute allure comme dans une course de plat. Après la ligne d'arrivée, ne vous arrêtez pas brusquement, ce qui est un danger pouvant rompre un nerf.

Le travail du coureur de haies est très dur et nécessite beaucoup d'endurance. Songez qu'il faut sauter dix fois des haies de 1 m. 20 sur un parcours de 110 mètres à couvrir à toute allure ! Pour obtenir l'endurance nécessaire, le coureur devra, presque tous les jours, s'entraîner sur 200 et 400 mètres en vitesse, puis à une allure moyenne, en s'efforçant de lever ses genoux le plus haut possible, tout en restant toujours sur la pointe des pieds. Ensuite, il s'entraînera quatre ou cinq fois de suite à prendre le départ. Enfin, il passera quelques haies, mais sans abuser. C'est une faute fréquente chez les débutants : elle cause une perte de style et d'endurance. On ne devrait jamais plus d'une fois par semaine parcourir entièrement le 110 mètres haies : trois, quatre et même cinq haies suffisent amplement à l'entraînement.

Pour franchir la haie, lancez votre jambe aussi droite que possible, sans la plier du genou, comme pour donner un coup de pied à la haie. Étudiez ce mouvement dans votre chambre pour qu'il devienne mécanique. La jambe qui pose encore à terre devra être amenée normalement dans la position qu'on acquiert très facilement en s'entraînant tous les jours à lever avec sa main le talon à hauteur des hanches, en laissant la cuisse latérale au corps. Simple exercice de culture physique. Bientôt, il deviendra machinal et s'effectuera sans le secours de la main. Cette façon de passer la haie permet de la raser de plus près, tout en descendant à terre très rapidement.

En franchissant la haie, le corps doit rester aussi droit que possible.

La jambe qui passe la première doit être fortement ramenée à terre de manière à donner au corps la position qu'il doit avoir en se recevant et de façon que les deux pieds tombent à terre presque en même temps, l'un suivant l'autre à moins d'un mètre de distance. A ce moment, le corps doit être bien penché en avant, ce qui oblige à partir en vitesse et assure l'équilibre. L'angle du corps et la position des pieds donnent la foulée ordinaire sans effort superflu et, sans perte de temps, permettent de quitter le sol à 2 m. 50 environ de la haie et de mesurer exactement trois foulées entre chaque obstacle. Forrest Smithson.

LE SAUT EN HAUTEUR

Par GUILLOUX

champion de France.

Le saut en hauteur est un excellent exercice athlétique malheureusement trop peu pratiqué en France, et c'est là qu'il faut rechercher la première et la principale raison de notre infériorité dans cette spécialité.

A quoi tient cette semi-indifférence des sportifs français pour cette branche de l'activité physique ? Peut-être surtout à ce que les progrès sont lents et l'entraînement parfois un peu monotone. Mais si les progrès sont lents, ils n'en sont que plus goûtés, et je ne connais pas de volupté sportive plus prenante que celle que l'on ressent lorsque l'on a réussi à augmenter d'un petit centimètre son record personnel dans cette spécialité.

Mais je devine sur tes lèvres, ami lecteur, une question que l'on m'a déjà posée bien des fois et à laquelle tu attends une réponse : tu voudrais savoir quel est le meilleur style pour devenir un champion. Tous ont leurs partisans, qu'il s'agisse du saut à la Baxter, à la Porter ou à la Horine, et personnellement j'estime, tant par expérience personnelle que par les études que j'ai faites sur les sauts de mes adversaires, qu'il n'y a pas de style meilleur ni parfait et qu'il n'y a pas de méthode générale de saut en hauteur.

Chaque homme doit examiner tous les genres de style qu'il voit pratiquer et les essayer sur lui. S'il est quelque peu observateur, il se rendra vite compte de celui qui lui réussit le mieux, de celui qui est le plus approprié à ses moyens personnels. La copie de tel ou tel genre de saut ne suffira même souvent qu'imparfaitement et suivant ses aptitudes particulières le sauteur devra réformer, modifier les mouvements connus ; il acquerra ainsi un saut naturel et complètement personnel. On pourrait presque écrire qu'il n'y a pas deux champions de saut en hauteur qui possèdent exactement le même style.

Les règles générales des différents styles sont, néanmoins, des points d'ensemble que tout débutant dans cette spécialité doit connaître. Aux premiers temps de l'athlétisme français, on ne connaissait guère qu'une unique façon de sauter en hauteur avec élan : c'était le *saut de face*, à la Cavally, qui consistait à aborder l'obstacle de front et à le franchir les jambes repliées sous le corps. Depuis les jeux olympiques de 1900, au cours desquels les Américains nous montrèrent le fameux saut de ciseaux, le saut de face n'est plus pratiqué par les champions.

Le saut de ciseaux qui est le plus en honneur chez nous, est d'une technique assez facile. Ce saut consiste à aborder l'obstacle de côté et à l'enjamber, en quelque sorte, les deux jambes passant successivement la barre ; l'élan doit être pris suivant une ligne droite oblique par rapport à la position de la barre et ne pas être supérieur à une dizaine de mètres. Lorsque le sauteur arrive sur la barre, il doit donner toute sa puissance dans les trois dernières foulées. La jambe qui est lancée la première, doit l'être aussi haut et aussi vigoureusement que possible ; pendant l'ascension, les deux bras doivent être violemment projetés en l'air afin de faciliter l'élévation du corps qui permettra au sauteur de franchir l'obstacle sans que la deuxième jambe ne vienne effleurer la barre.

Le saut à la Horine est d'une technique plus difficile ; il est également très répandu surtout en Amérique et en Allemagne, Lewden le pratique fort bien en France. Horine courait vers la barre, prenant un élan très court : 6 à 7 mètres. Lorsque sa jambe droite se trouvait à environ 80 centimètres de la barre, il la lançait violemment en l'air s'élevant ainsi et le corps atteignant une position horizontale à la hauteur de la barre, les jambes au niveau de la tête. Son bras gauche était lancé par dessus la barre, puis très vivement renvoyé dans la direction du sol aussitôt la barre passée. Son corps tournait complètement et semblait rouler littéralement sur la barre d'où la dénomination de « Wertern Roll » que les Américains donnèrent à ce saut.

L'entraînement au saut en hauteur doit être progressif et les débutants doivent se garder de forcer au début, car ils contracteront de

mauvaises habitudes dont ils ne pourront se défaire par la suite ; les débutants devraient se contenter de 1 m. 40 au maximum et travailler à cette hauteur leur style jusqu'à ce que tous les mouvements de l'effort, même les plus minimes, soient en parfaite harmonie ; à cette faible hauteur il est relativement facile de corriger une mauvaise habitude et de s'en débarrasser. C'est avec un véritable étonnement que l'on s'aperçoit de la facilité avec laquelle on passe des hauteurs très élevées lorsqu'on a sérieusement travaillé son style sans forcer.

Au surplus, l'étude d'un style est chose ardue et, pour la faire, il faut une dose de patience et de persévérance que les débutants ne possèdent pas. C'est pourquoi on ne saurait trop recommander l'intervention d'un entraîneur averti et compétent ; un manager dévoué vous obligera à corriger vos fautes, ce que la plupart ne peuvent faire s'ils sont livrés à eux-mêmes.

Ce n'est pas seulement l'entraînement qui fait un champion de saut en hauteur, c'est surtout le style.

GUILLOUX.

LE SAUT EN LONGUEUR

Par Robert CASTE
champion de France.

ALORS que dans le saut en hauteur la vitesse ne joue autant dire aucun rôle, il n'en est pas de même dans le saut en longueur avec élan qui demande, de la part de ses pratiquants, de grandes qualités de vitesse ; tous les grands « as » de cette spécialité furent ou sont, du reste, d'excellents coureurs de 100 et 200 mètres. Gourdin, l'actuel recordman du saut en longueur, réussit régulièrement à couvrir son 100 yards en 10 sec. 4/5.

Mais la vitesse ne doit pas être la seule qualité essentielle à demander à un sauteur en longueur. La vitesse ne donne le maximum de rendement que si elle est associée très étroitement avec la détente, cette qualité dans laquelle on ne saurait briller dans aucune branche des concours athlétiques.

La coordination de ces deux éléments nécessaires : vitesse et détente est le travail le plus important de l'entraînement au saut en longueur ; de cette coordination dépendent la faculté de découvrir exactement la distance d'élan utile ainsi que la longueur et la place des dernières foulées qui précèdent l'envol. Il faut une étude minutieuse pour arriver sur la planche d'appel sans raccourcir la longueur des foulées et sans être obligé de changer de pied d'appel.

On peut facilement diviser l'entraînement au saut en longueur avec élan en deux parties : l'une ayant trait au saut proprement dit et qui pourra être étudiée avec des élans relativement courts sans qu'il soit absolument nécessaire de mesurer exactement la distance d'élan ; l'autre qui se rapporte à la course précédant le saut et pendant laquelle le débutant devra s'efforcer de travailler son style de course de façon à ce que ses foulées soient d'une longueur égale et que, grâce à cette égalité des pas, il puisse contrôler et établir, à un décimètre près, la distance d'élan qui lui sera nécessaire pour que son pied d'élan arrive exactement sur la planche d'appel.

La majorité des bons sauteurs pour ne pas dire tous ont l'habitude de marquer en la sectionnant leur distance d'élan ; en principe deux marques sont suffisantes quoique certains sauteurs se servent de trois. La longueur moyenne totale de l'élan doit être de 35 mètres environ. La première marque doit être placée de 7 à 8 mètres de la planche d'appel suivant la taille et la longueur de foulées du sauteur (elle doit se trouver à 4 foulées de la planche) ; la seconde marque à environ 10 mètres de la première en deçà, du côté d'où le sauteur prend son élan. Le sauteur doit partir dès le début comme pour une course de vitesse et ce n'est qu'en arrivant à la marque placée à 7 ou 8 mètres de la planche d'appel que le sauteur doit se laisser aller sans ralentir ni accélérer ; le corps doit continuer par la vitesse acquise et l'attention du sauteur doit se concentrer sur la détente qu'il va falloir fournir tandis que ses yeux surveillent l'emplacement de la planche d'appel. Lorsque le débutant sera arrivé à mesurer exactement ses foulées et qu'il arrivera sur la planche d'appel sans aucune hésitation de quelque nature qu'elle soit, il pourra finir de travailler le saut proprement dit.

On distingue deux principaux styles de saut en longueur avec élan : le style en flexion employé par les sauteurs français et américains et le style en extension employé par les Scandinaves. La dénomination de chacun de ces différents styles en donne une première physionomie : dans le *style en flexion* le corps doit être ramassé en boule et la tête jetée en avant comme si les genoux devaient toucher la pointe du menton ; cette position est conservée pendant la première moitié du saut jusqu'à ce que le corps ait atteint le sommet de la trajectoire du saut ; à ce moment les jambes doivent être lancées violemment en avant tandis que les bras sont rejetés en arrière pour éviter le balancement du corps et aider à la conservation de l'équilibre.

Le style en extension qu'emploie notamment le champion olympique Petterson, est très différent du premier; dès l'appel donné, la jambe opposée à celle ayant servie pour l'appel est projetée en avant comme pour une nouvelle foulée dans le vide ; ce mouvement donne une nouvelle impulsion et fait prendre de la hauteur ; lorsque le sommet de la trajectoire est atteint, le sauteur lance devant lui la jambe dont il s'est servi pour faire l'appel et qui est venue insensiblement et naturellement à la hauteur de l'autre. Les deux jambes sont ensuite lancées toutes deux en avant dès qu'elles sont revenues à la même hauteur et quelques instants avant que les talons ne touchent le sol, les bras doivent être projetés à leur tour vers l'avant pour éviter la chute en arrière.

Ce style fait gagner quelques centimètres, mais il faut une grande maîtrise de soi pour le tenter et il faut une grande habitude et beaucoup d'habileté pour conserver l'équilibre pendant l'envol ; ce saut mal exécuté produit, du reste, un effet contraire à celui demandé et le contact avec le sol se fait trop rapidement. Tous les débutants qui voudront l'adopter feront bien de se confier à une personne compétente, car, livrés à eux-mêmes, ils seraient susceptibles de contracter de mauvaises habitudes dont ils ne pourraient se défaire par la suite.

L'entraînement pour le saut en longueur avec élan doit comporter de fréquents et courts sprints ainsi que de nombreux mouvements d'assouplissement. Pendant tout l'hiver, le sauteur fera bien de se livrer à une gymnastique intensive et de pratiquer notamment beaucoup d'exercices au cheval d'arçon, à la barre fixe et aux parallèles.

Et pour finir, un bon conseil à l'usage de tous ceux qui veulent briller au saut en longueur avec élan : avoir deux pointes au talon. Ce sera même, si vous voulez, la pointe finale à ces brèves notes.

Robert CASTE.

LE SAUT A LA PERCHE

Par FRANQUENELLE
ancien champion de France.

ON a dit du saut à la perche qu'il constituait un exercice plus acrobatique que sportif. Ce n'est pas la vérité, bien loin de là, et les pratiquants de ce sport si spécial doivent avoir pratiqué et la course à pied et la gymnastique. Le sauteur à la perche ne doit pas seulement être souple, il doit être vite. Le saut à la perche exige une grande maîtrise de soi, du coup d'œil, et demande à ceux qui veulent y briller un long entraînement.

Je ne ferai pas l'injure à mes lecteurs de supposer qu'ils ignorent ce que c'est que le saut à la perche, mais bien peu d'entre ceux qui ne l'ont pas pratiqué ignorent la nature des perches employées. Celles-ci sont en bambou d'une longueur de 3 m. 50 à 5 mètres. Il y a fort peu d'années les perches étaient en bois de sapin, trop lourd et insuffisamment élastique. A leur extrémité inférieure les perches sont munies d'une rondelle ou d'un pic ; les deux objets ont leurs partisans et leurs adversaires, je préfère la rondelle qui n'empêche pas la perche d'arriver à la verticale.

L'A. B. C. de cette spécialité se tient dans la façon de saisir la perche. La place des mains sur la perche dépend de la hauteur à franchir. En principe, jusqu'à 3 mètres on doit saisir la perche avec la main la plus forte qui devra être la main supérieure, à une largeur de main au-dessus de la barre ; jusqu'à 3 m. 30 à environ une largeur de main au-dessous de la barre ; jusqu'à 3 m. 50 à 2 largeurs de mains au-dessous de la barre ; de 3 mètres 50 à 4 mètres jusqu'à 25 centimètres au-dessous de la barre. Pour déterminer la position de la main, la perche est placée dans le trou et contre la paroi parallèlement aux deux poteaux du saut.

La perche doit être maintenue horizontale au cours de l'élan, les pouces en dessus et les articulations du métacarpe et des phalanges en dessous. La main inférieure doit se trouver à la hauteur de la ceinture et le bras à demi replié ; le bras supérieur doit être tendu.

Pour que l'élan soit bien influent sur le saut, il faut examiner avec soin les circonstances, la situation de la piste, la force et la direction du vent. Si la piste est en cendrée et très vite on commencera sa course loin du poteau, si au contraire, la piste est gazonnée et, par suite, moins rapide, on rapprochera son point de départ. Il faut régler son élan de telle façon que, lorsque la perche commence à s'élever, le corps se trouve vertical en dessous des mains. Si l'on part d'une position plus rapprochée des poteaux, on arrivera à hauteur de la barre, mais on ne la franchira pas ; si, au contraire, l'on part trop loin des poteaux, on manque de hauteur dans l'envol pour franchir la barre. Il y a d'innombrables détails à étudier qui ont tous leur importance, et l'athlète qui parvient à dépasser les 3 m. 50 le doit surtout à l'intelligence dans l'effort. Comme dans le saut en longueur, il est nécessaire de surveiller particulièrement la distance de l'élan et des marques devront être placées sur la piste d'élan pour indiquer au sauteur où doivent commencer les quatre dernières foulées.

En arrivant au terme de la course, les bras doivent être portés légèrement en avant et la perche est abaissée. Lorsque la perche va être placée dans le trou, la main inférieure vient glisser rapidement près de la main supérieure et toutes deux doivent serrer fortement la perche.

La notion la plus difficile à acquérir est celle du mouvement pendulaire. Lorsqu'on est lancé dans le dernier bond on a tendance, surtout les débutants, à tirer au moment où commence le saut .Cela a pour effet d'annuler le mouvement pendulaire et supprime la possibilité de franchir la barre à de grandes hauteurs. Lorsque la perche arrive à une inclinaison de 45 à 60 degrés les muscles des bras et des épaules doivent tirer de toutes leurs forces. Ainsi la vitesse acquise dans la course se transforme en un mouvement vertical pendulaire et permet de dépenser le minimum de l'énergie acquise par le lancer ; les jambes montent jusqu'à faire un angle de 45 à 60 degrés avec la perche.

Un violent et énergique coup de reins fait monter le corps en plein

L'AMÉRICAIN LEVERSEDGE
Le meilleur lanceur de poids américain, qui n'atteint pas cependant les performances du regretté Ralph Rose, ni celles des Finlandais.

L'AMÉRICAIN MAC DONALD
Champion Olympique pour le lancement du poids de 21 k. 400 qu'il projeta à 11 m. 25, à Anvers.

CHAMPIONS OLYMPIQUES DE POIDS

vol et, grâce à une extension des bras, le corps passe la barre et les jambes se rabattent vers le sol. La forme du corps étant celle d'un V renversé, la barre sous l'estomac et les fesses au point le plus haut. A ce moment, le corps a complètement tourné et la tête se trouve face à la piste d'élan.

Il s'agit alors de pousser sur les bras et de conserver assez de vitesse pour que le haut du corps et les bras passent la barre sans l'effleurer. Le sauteur doit éviter de se contracter. La chute est relativement facile. Toutefois le sauteur devra éviter de conserver les muscles tendus et, pour ne pas se faire de mal, il y a intérêt à s'asseoir sur le sol au contact.

Il faut énormément de pratique pour obtenir le style, et l'entraînement doit surtout se porter sur le style et la vitesse ; il faut éviter la fatigue. Au surplus, les débutants auront intérêt à se confier à un entraîneur compétent qui les conseillera et les guidera.

On ne saurait, dans ces notes trop brèves, suffisamment indiquer les moyens exacts pour arriver à briller dans un sport aussi complexe. Je m'en excuse auprès des lecteurs, quitte à revenir sous peu et plus longuement sur la question.

FRANQUENELLE.

LE LANCEMENT DU POIDS

Par Ralph ROSE

recordman du monde.

Ce sport exige un très gros effort. La vitesse est un des principaux facteurs pour obtenir le maximum musculaire nécessaire. Grâce à elle et à l'élan donné, le poids, lorsqu'il quittera votre main, sera projeté non seulement par la force de votre bras, mais encore par la poussée entière de votre corps. Si vous avez le poids dans la main droite, l'effort maximum sera atteint par la concentration musculaire du bras droit, de la jambe droite, des muscles du dos, le tout combiné avec la rigidité de la jambe gauche qui maintiendra l'équilibre. En un mot, la science ayant remplacé la force brutale, le style et surtout la vitesse ont pris une importance aussi grande que la force elle-même.

Si vous voulez obtenir un résultat dans le lancement du poids, ayez toujours présents dans votre esprit ces deux mots : « Concentration musculaire. » Vous pouvez l'obtenir par l'entraînement qui vous procurera le style et la manière de lancer le poids.

Ce style est le suivant :

Se tenir à l'extrémité du cercle alloué pour le lancement du poids avec le poids bien posé dans la main droite.

Se tenir sur le pied droit, en se servant de la main gauche pour rester en équilibre. Lever et baisser la main droite jusqu'au moment où l'on sentira que tous les muscles sont en condition pour donner leur effort maximum.

Sauter jusqu'au milieu du cercle environ, de façon à se trouver exactement en droite ligne avec l'endroit où doit tomber le poids, poser la jambe gauche à terre et lancer la jambe droite le plus près possible de l'extrémité du cercle.

De cette manière, le bras droit, qui tient le poids et qui aura forcément suivi le mouvement du corps, se trouvera en dehors du cercle. Ne lâcher le poids que lorsque ce bras sera bien détendu, se trouvant ainsi à environ 60 centimètres en dehors du cercle. Au moment de lancer le poids, élever le bras droit qui doit faire avec le corps un angle d'environ 40°.

Ralph ROSE.

LANCEMENT DU DISQUE

Par Ralph ROSE

recordman du monde.

Le disque, pour être envoyé le plus loin possible, doit traverser l'air absolument à plat et tout débutant doit d'abord s'efforcer d'obtenir ce résultat. La force musculaire n'a, au début, aucune importance. Pour arriver à le lancer à plat, ce qui est assez facile à obtenir, le disque doit être bien tenu dans la paume de la main et, au moment de le lâcher, tirez en arrière avec les doigts de manière à imprimer à l'instrument un mouvement de rotation.

Beaucoup de lanceurs pour se donner plus d'élan font deux et parfois trois tours sur eux-mêmes. J'estime qu'un seul tour est largement suffisant, si on le fait de la manière suivante :

Se tenir sur les doigts de pied, à l'extrémité du cercle, le disque dans la paume de la main droite. Balancer les bras une ou deux fois pour s'assurer de son équilibre, faire un tour complet sur soi-même au milieu du cercle, de manière à se trouver amené à la fin de ce tour à l'extrémité du cercle et élever le bras de façon qu'il fasse avec le corps l'angle de 45° dont je parlais pour le poids.

Lâcher le disque à ce moment en imprimant aux doigts le mouvement indiqué.

Un conseil pour finir, et ce n'est pas le moins important, car, avec cette méthode, si vous l'oubliez, vous dépensez en vain votre force : il faut avoir votre disque bien en main, et, pour cela le placer bien en arrière, car s'il n'est pas dans cette position, tout l'effort de vos muscles sera complètement perdu.

Ralph ROSE.

LANCEMENT DU JAVELOT

Par MYYRA

recordman du monde.

Les succès remportés par le quatuor finlandais victorieux des épreuves finales de lancement du javelot aux Jeux Olympiques de 1920, indépendamment du succès de chiffres, ont été la révélation d'une nouvelle école d'entraînement athlétique. En effet, quatre athlètes d'une même nation qui enlèvent successivement les quatre premières places d'une épreuve ouverte à plus de quinze grandes puissances n'est pas un fait banal, surtout si nous y ajoutons qu'ils y battaient la Suède, patrie de la rénovation olympique du lancement du javelot.

En examinant de plus près ce team finlandais, on y remarque surtout un homme, le fameux Myyrà, le grand vainqueur. C'est un athlète qui donne dans l'action une telle impression de souplesse, d'élégance et de puissance qu'il nous semble vraiment voir un élément plutôt qu'un homme. Tout le différencie des autres. Ce qui frappe davantage, c'est avant tout l'harmonie de son mouvement, qui est aussi bien une image artistique qu'un geste athlétique.

Myyrà a forgé de toutes pièces un procédé spécial, qu'il cultiva patiemment de 1913 à 1920. Ce geste est en contradiction avec l'Ecole suédoise. La détente courte, le geste rageur, l'homme accroché à son engin ne sont plus. L'athlète devient un grand balancier qui étreint un autre balancier. Au lieu d'une poussée finale fulgurante il amène son effort de la fin par l'addition savante d'actions et de réactions qui s'ajoutent ou se multiplient. Le geste, en somme, n'est plus une concentration. Il est une avalanche de l'effort. L'homme et l'engin semblent faire corps. L'un suit les vibrations de l'autre. L'arme est pointée, balancée doublement, puis quitte naturellement la main qui vient de la fouetter d'une façon spéciale. L'engin poussé, vrille, monte sans secousse visible droit au ciel où il plane un instant très court — 25 à 30 mètres — puis tel un oiseau de proie, il s'abat avec force après avoir parcouru une distance de plus de 64 mètres.

Ce qui déconcerte le plus, est-ce le geste du lanceur, est-ce la distance parcourue par l'engin, est-ce l'élégance naturelle de cet effort ? Nous ne savons pas. Myyrà incarne pour nous le geste athlétique qu'il faut rechercher dans tous les sports, c'est-à-dire l'effort harmonieux. Ainsi, l'homme sera autre chose qu'un taureau fonçant sur l'obstacle. Il deviendra l'athlète, cerveau aux organes solides, aux muscles longs et bien équilibrés.

CAMBIER.

J'ai été très content de revoir votre pays. J'y reviendrai souvent autant que mes affaires me le permettront, car j'installe une fabrique de javelots. Je dois vous dire que je ne chômerai pas, l'Amérique m'en ayant déjà commandé 4.000.

L'accueil et l'amitié que vous m'avez témoignés me sont un réel plaisir. Vous me demandez la décomposition de mon geste. Il m'est assez difficile de vous le montrer. J'ai en effet une façon que j'ai trouvé en m'entraînant. Elle est bonne pour moi puisqu'elle m'a permis d'approcher les 70 mètres et d'établir officiellement le record du monde avec 66 m. 25, alors qu'en 1912 je n'avais fait que 51 m. 33. Résumer ma méthode ? Je produis avant tout l'effort naturel.

Pour bien lancer, il faut au début ne jamais donner toute sa force mais se sentir ; il faut être souple et pour cela s'assouplir. Il faut pendant l'effort rester encore souple et pour cela apprendre son effort. Pour bien apprendre, j'aime la solitude. Elle a toujours été ma meilleure conseillère.

Je lance quand il me plaît, au plus deux ou trois fois par semaine, et fais à chaque séance une dizaine de jets. Je cherche la précision et surtout la souplesse. Avant le jet, je travaille beaucoup mon épaule et mon poignet.

Mon geste : je porte le javelot au-dessus de ma tête, la pointe dirigée vers le bas, le poignet tordu ; je porte mon javelot vers le bas et vers l'avant, puis par une double oscillation rapide j'arrive à une chose importante : le placement de la main vers l'arrière. Mon corps se prépare alors au retournement ; ma main est tournée la paume bien en dessus, je bascule vers l'avant en faisant passer mon javelot derrière mon oreille. Pendant cette opération, mon javelot a basculé naturellement, ma pensée s'est concentrée sur le javelot. J'ai placé ma poussée sans précipitation. Trouver le moment du lancement, là est toute la difficulté. En résumé, il faut une grande expérience pour lancer le javelot. En Finlande, nous commençons tout jeunes. Personnellement, je lance depuis quinze ans. Je pèse actuellement 86 kilogrammes, c'est vous dire que j'ai pris un peu de poids depuis Anvers. Je mesure 1 m. 84. Fils de propriétaire, j'ai tout le temps nécessaire pour pratiquer le sport. De plus je suis directeur d'une banque de mon district.

J'ai un fils de deux ans. Je le prépare à être un solide Finlandais par ce que font actuellement tous mes compatriotes. Je lui fais prendre des bains de vapeur deux ou trois fois par semaine. En effet, tous nos villages possèdent des sortes de grands fours, faits de pierres poreuses et granitiques, que nous trouvons facilement dans la région. Le foyer chauffé au bois est placé dans le sol. Nous jetons de l'eau sur le sol de la chambre semé des petites cavités de la pierre. Bientôt l'eau s'évapore et nous procure un sain plaisir.

Personnellement, j'aime également ce système ; c'est là avec le ski, le meilleur de mon entraînement. Pendant la longue période d'hiver je fais en plus de la gymnastique. L'été, j'y ajoute les lancements du poids où je fais 12 m. 60 et celui du disque où je passe les 42 mètres, mais je le répète, mon sport favori, avec le javelot, est le ski.

MYYRA.